

実戦中国拳法

秘門螳螂拳入門



日東書院

松田隆智著

解國拳法

秘門螳螂拳入門

松田隆智著

致圖解中國拳法的讀者

拳法乃淵源於我國古代，為保鄉衛民，防禦盜匪的侵凌，所研習出的一套拳法。同時，也是人人必備的強身功夫，由於習之者衆，支派分生，故自立門戶者，不乏其數，如少林拳、形意拳、太極拳、螳螂拳、虎鶴雙形拳等，各派皆有其獨道之處，也發揮了它特有的功效，是深得一般人喜好的拳術。

然而，不知曾幾何時，這種習武的風氣，漫延至國外，廣受人們的重視，日本人更集各派之精華，投下大量的人力、物力、財力，潛心研究、大力推崇，且諸方考證，拜師學藝，並將之撰寫成書，視如珍寶。反視國人暴殄祖先遺產，棄如敝屣，實令人惋惜。禮失而求諸野，誠乃不得已。當今的補救之道，唯有「取人之長，補己之短」，以重振舊風。

淵遠流長的中國拳法，無論在姿勢、動作、呼吸方法上，都有其特定的規範，只要依其方法，循序漸進，是一門人人皆可習得的技擊；同時，藉著屏氣斂息的功夫，可強壯筋骨，去病療疾，使身堅如鐵，重若泰山，輕如飛燕；其深奧高妙之處，頗值得我們研習，並加以發揚光大。

益羣書店本著承續發揚之任，聘請專家學者，將日人習拳精要，譯述成書，並輔以清晰圖片做示範，望在互相交流，融會貫通中，習得更精進的拳法，相信只要我們秉持「強國必先強身」之信念，必能重振大漢聲威。

前 言

秘門螳螂拳是自古以來在中國山東地區，流傳著的實用拳法。本書所要介紹的，就是最重要的基本拳法。

目前，普遍流行的太極拳，除了陳家的正宗拳法以外，都屬於軟功，只當作護身的武術，實用性很小；而崩步螳螂拳則有迅速、果敢的特徵！其動作、技法都很劇烈，是短期可練習純熟、實用性相當高的拳法。

一九七一年二月，筆者到台灣準備再度學習拳法時，幸蒙當時在台灣大學教授拳法的老師——蘇昱彰先生（現接受委內瑞拉政府的邀請，到該國指導拳法）的介紹，拜訪由山東來到台灣，目前在台南鄉下隱居的秘門螳螂拳名師——張德奎老師。從此以後，我就居住在那裏，每天和他的學生一起練習拳法，這是我第一次接觸到秘門螳螂拳。

但是，後來我專心學習的却是小八極拳！而螳螂拳的全套功夫還沒有完全學到時，就追隨劉雲樵老師學習八卦掌、以及從徐紀老師那裏，學到陳家的太極拳，但仍希望將來能夠有機會，再學習螳螂拳。直到一九七四年十二月，意外地遇到曾經跟隨蘇老師學習螳螂拳的一位華裔美國人——韓先生（住在奧克蘭）時，我便每天和他一起練習，總算夙願得償！

近幾年來，我專心研究西藏的瑜伽，以及從前可能經由絲路為交流之東西合璧的格鬥技術，所以，已經很久沒有拜訪過去的老師了！但是，我仍然繼續地研究。儘管我不是專家，更不是獨門高手，但是為了求得本書正確而毫無瑕疵，所以我盡力而為。

目 錄

序 篇	9
螳螂拳的概論	10
1. 螳螂拳的創始傳說	10
2. 螳螂拳的流派	10
3. 螳螂拳的特徵	11
4. 秘門螳螂拳的特徵	12
5. 螳螂拳的拳宗	13
6. 現在的螳螂拳	14
1. 基礎知識篇	15
崩步拳所使用的身體部位	16
拳	16
掌	16
腳 尖	16
腳 底	16
螳螂拘手	17
肘	17
腳 側	17
腳 腕	17
基本姿勢	18
立正式	18
拳 窩	18
騎馬式	19
登山式	20
四六式 (半馬式)	20
虛式 (跨虎式)	21

坐盤式.....	21	七星式.....	23
半坐盤式.....	22	中式（不丁不八式）.....	23
吞撮式（敗式）.....	22	獨立式.....	23
入環式.....	22		

解說・步法.....24

1. 猿猴步.....	24
2. 三才步.....	26
3. 拔步.....	28
4. 縱跳步.....	30
5. 崩步.....	32
6. 換步.....	34
〔拳訣〕 姿勢、動作上的注意事項和要領.....	36

2. 基本技術篇.....37

解說・螳螂手.....38

1. 螳螂捕蟬式.....	38
2. 使用螳螂手的基本防禦法.....	39
1 反拘手.....	39
2 橫攔手.....	39
2 拘下手.....	39
3. 螳螂手的應用法.....	40
1 擒拿.....	40
2 取眼.....	40
3 從反拘手到插掌.....	41
4 從橫攔手到點穴.....	41
5 暗腳.....	42
6 鎖喉.....	42

7 解擒法.....	43
4. 搬擱手.....	44
5. 腰 斬.....	46
解說・掌法.....	48
1. 攻擊掌法.....	48
1 插 掌.....	48
2 齊 掌.....	48
2. 防禦掌法.....	50
1 撥 掌.....	50
2 倫 手.....	50
3 拌 掌.....	49
4 切 掌.....	49
3 從壓手到封閉手.....	51
基本練習法.....	52
1 插 掌.....	52
2 上步順步捶.....	54
3 拘攔採手捶（拗步捶）.....	56
4 劈 捶.....	58
5 崩 捶.....	60
6 鑽 捶.....	62
7 圈 捶.....	63
8 從圈捶到崩捶的連續技法.....	64
9 肘 法.....	66
10 揪 腿.....	70
11 揪腿的變化技法.....	72
12 從揪腿到擺腳.....	74
13 從揪腿到前掃腿.....	76
14 從揪腿到後掃腿.....	78
15 從揪腿到吞擺扇風.....	80
16 從前掃腿到後掃腿.....	82
17 從前掃腿到旋風腳.....	84
18 剪腿法.....	86
19 從括面腳到擺腳.....	88
20 半旋風.....	90
21 二起腳和連環捶.....	92
〔拳訣〕 螳螂拳的基本拳訣.....	94

3. 崩步拳篇(拳套篇).....95

解說・崩步拳.....96

練習的要領.....97

崩步拳的路線.....97

崩步拳.....98

第一路..... 98

第一式 中平雙蓄勢(開門式) 98 第五式 登山右補捶.....102

第二式 跨虎斜補捶..... 99 第六式 縱跳封統捶..... 103

第三式 螳螂捕蟬式.....100 第七式 入環右疊肘..... 104

第四式 登山左揮掌.....101 第八式 入環右崩捶..... 105

第二路..... 107

第九式 背踢雙撥掌.....107 第十八式 馬式左崩捶..... 110

第十式 馬式雙翻手.....107 第十九式 提腿左刁手..... 110

第十一式 登山刁劈捶.....106 第二十式 獨立反提刁.....113

第十二式 右拘攢採手.....106 第二十一式 馬式右劈軋... 113

第十三式 跨虎翻車式.....109 第二十二式 坐盤左黏肘... 112

第十四式 登山左揮掌.....108 第二十三式 登山左拐肘... 112

第十五式 登山右補捶.....108 第二十四式 馬式右斜掌... 114

第十六式 馬式雙翻手.....111 第二十五式 馬式正補捶... 114

第十七式 登山右腰斬.....111

第三路.....115

第二十六式 雙刁左揪腿... 115 第二十七式 雙刁右揪腿... 116

第二十八式 跨虎反捆手…	117	第三十九式 吞撮右扇風…	124
第二十九式 取眼擦陰腿…	118	第四十式 吞撮左扇風…	125
第三十式 獨立相擊掌…	119	第四十一式 吞撮右扇風…	127
第三十一式 刁手反衝爪…	119	第四十二式 七星右腰斬…	126
第三十二式 拼腿上圈捶…	120	第四十三式 登山左圈捶…	126
第三十三式 獨立下截捶…	121	第四十四式 登山左崩捶…	129
第三十四式 獨立上挑捶…	121	第四十五式 七星左刁手…	128
第三十五式 登山右封齊掌	122	第四十六式 七星右補捶…	128
第三十六式 反封右措捶…	122	第四十七式 螳螂捕蟬式…	130
第三十七式 迎封右措捶…	122	第四十八式 收式…	131
第三十八式 掛手頂膊捶…	123		
〔拳訣〕 崩步拳的特徵…	132		

4. 領崩步拳篇(對練篇)…………… 133

解說・領崩步拳…………… 134

領崩步…………… 136

第一路…………… 136

第一式 中平雙蓄勢……………	136	第五式 登山右補捶……………	140
第二式 跨虎斜步捶……………	136	第六式 縱跳封統捶……………	141
第三式 螳螂捕蟬式……………	138	第七式 入環右疊肘……………	142
第四式 登山左揮掌……………	138	第八式 入環右崩捶……………	142

第二路…………… 144

第九式 背踢雙撥掌……………	144	第十式 馬式雙捆手……………	145
----------------	-----	----------------	-----

第十一式 登山刁劈捶……	146	第十九式 提腿左刁手……	154
第十二式 右拘攢採手……	146	第二十式 獨立反提刁……	154
第十三式 跨虎翻車式……	148	第二十一式 馬式右劈軋……	156
第十四式 登山左揮掌……	148	第二十二式 坐盤左黏肘……	156
第十五式 登山右補捶……	150	第二十三式 登山左拐肘……	157
第十六式 馬式雙靱手……	150	第二十四式 馬式右斜掌……	158
第十七式 登山右腰斬……	152	第二十五式 馬式正補捶……	159
第十八式 馬式左崩捶……	153		
第三路……	160		
第二十六式 雙刁左揪腿……	160	第三十三式 獨立下截捶……	166
第二十七式 雙刁右揪腿……	161	第三十四式 獨立上挑捶……	167
第二十八式 跨虎反捆手……	162	第三十五式 登山封齊掌……	168
第二十九式 取眼撩陰腿……	163	第三十六式 反封右措捶……	168
第三十式 獨立相擊掌……	164	第三十七式 迎封右措捶……	170
第三十一式 刁手反衝爪……	165	第三十八式 掛手頂臍捶……	171
第三十二式 拼腿上圍捶……	165	第三十九式 吞搥右扇風……	172
第四路……	174		
第四十式 吞搥左扇風……	174	第四十五式 七星左刁手……	181
第四十一式 吞搥右扇風……	176	第四十六式 七星右補捶……	182
第四十二式 七星右腰斬……	178	第四十七式 螳螂捕蟬式……	183
第四十三式 登山左圍捶……	179	第四十八式 收式……	183
第四十四式 登山左崩捶……	180		
〔拳訣〕 螳螂名師的金玉良言……	184		

5. 拆解崩步拳篇..... 185

解說・拆解崩步拳..... 186

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 1 從崩捶到腰斬..... 189 | 10 從措捶到軋捶..... 206 |
| 2 從崩捶到偷心捶..... 191 | 11 從揪腿到扁椿腿..... 208 |
| 3 從崩捶到閉門腳..... 192 | 12 從揪腿到掛腿..... 210 |
| 4 從崩捶到揪腿..... 194 | 13 從揪腿到蹬踢..... 212 |
| 5 從順步捶到虎尾腳..... 196 | 14 從跨虎翻車捶到送拐肘..... 214 |
| 6 從順步捶到掛手拗步捶..... 198 | 15 從跨虎翻車捶到左統捶..... 216 |
| 7 從跨虎補捶到塌掌..... 200 | 16 從跨虎翻車捶到低牽捶..... 218 |
| 8 從措捶到軋腿..... 202 | 17 從後掃腿到崩捶..... 220 |
| 9 從措捶到盤肘..... 204 | 18 從前掃腿到剪腿..... 223 |
| 〔拳訣〕 煌鄭華名師的金玉良言..... 224 | |

6. 擒拿術篇..... 22

解說・擒拿術..... 226

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 1 手腕被抓住時(一)..... 228 | 10 被抓住腰帶時..... 246 |
| 2 手腕被抓住時(二)..... 230 | 11 對第一式的還手..... 248 |
| 3 被抓住胸襟時(一)..... 232 | 12 對方攻擊時(一)..... 250 |
| 4 被抓住胸襟時(二)..... 234 | 13 對方攻擊時(二)..... 251 |
| 5 被抓住胸襟推過來時..... 236 | 14 對方攻擊時(三)..... 252 |
| 6 被抓住肩膀時(一)..... 238 | 15 手腕被抓住時..... 253 |
| 7 被抓住肩膀時(二)..... 240 | 16 雙手被壓住時..... 254 |
| 8 對方用拳頭打過來時..... 242 | 17 對方從後面抱自己時..... 255 |
| 9 被抓住頭髮時..... 244 | |

序 篇



螳螂拳的概論

1 螳螂拳的創始傳說

螳螂拳是由中國北方山東民間，流傳下來的拳法。據說，此種拳法
是山東省即墨縣人，王朗先生所創的！

傳說王朗是清朝（一六四四～一九一二）初期的人。自幼喜好武術，
曾經追隨一位名叫羽化真人的道士，學習武術；後來，他又到各地遍
尋名師。當他拜訪嵩山的少林寺，與寺僧比武失敗後，就到各地去修練，
而從螳螂抓蟬的情形中，領悟心得，從而完成他的修練功夫！

王朗所完成的螳螂拳，是集中國北方名門拳法十八家（十八個流派）
的宗法之大成！據說，他是以螳螂抓蟬的情形為基礎，而想出十二種
手法；並且，採用猿猴的走法。爲了要紀念此種由螳螂引發思想而成功
的拳法，於是，就命名為螳螂拳。

後來，王朗再度造訪少林寺，和曾經擊敗他的寺僧比武，結果王朗
贏了。從此以後，他回到山東省，將螳螂拳傳授給峰山的道士，再由升
霄道人傳給李三剪等。

對於以上的傳說，雖然已不可考，但是，此種傳說在螳螂拳的繼承
者之間，普遍地流傳著，而且，幾乎已被肯定了。

2 螳螂拳的流派

現在的螳螂拳，有很多分派，王朗創始的初期，據說，只有「硬螳
螂（七星、梅花）」和「軟螳螂（六合）」兩種。硬螳螂以“硬”為特
徵，是使用激烈、剛強的技法；而軟螳螂則以“軟”為特徵，技法非常
柔軟優美。

硬螳螂是以七星和梅花的拳法為代表，已經普遍流傳了！後來又出
現了「秘門」、「摔手」、「光板」等分派；而軟螳螂又名「六合螳螂
拳」，此種拳法的衣鉢傳人則較少。

除此以外，尚有近年始創的「八步螳螂拳」。八步派是由七星派的高
手——姜化龍，在民國初年（一九一二）和「八卦拳」的王中慶、「
形意拳、通背拳」的陳某人等三個人，精心協力、互相提供優秀的技法

，融合所創始的。

本書將要介紹的秘門螳螂拳，也是從七星螳螂拳，演變而來的！這是從山東省萊陽縣所流傳下來的一個門派，有時稱為「密門」；有時則稱為「閉門」。本書所要介紹的是山東省萊陽縣的張德奎先生所傳授的拳法，張先生幼年時，曾拜張生、王字敬、董蘭香等三人為師，學習螳螂拳。自從大陸淪陷以後，他就來到台灣，在台南縣的鄉下，為青少年傳授拳法。

他的得意學生就是蘇昱彰（目前任教於委內瑞拉），此外還有吳文章、周高山等人。

除了從山東省流傳而來的螳螂拳以外，在廣東省一帶，也有「周家」和「朱家」等螳螂拳的門派，這些門派盛行於香港，它和山東省傳來的完全不同！

3 螳螂拳的特徵

螳螂拳被認為是集十八門派技法之大成，大概包括中國北派拳術的一切技法，它的拳套（獨練用的拳法，也就是空手道的形成）就有幾十種。

這些拳法的形式中，有的目的是在加強鍛鍊跳躍、腳力、手技、速度、氣功等部份性的技法；或是依照技術的高低，分類為肘法、手法和腿法；有的則類似地功（在地上滾動的戰鬥技術）的實戰用途而分類的。同時，各派都有重要技術編撰的「摘要拳」形式。

螳螂拳的特徵，有如下數點：

手法細密

除了一般的撞、打技法以外，螳螂拳是使用其他門派所沒有的小而細膩的手法。此種手法，快速且動作連續，所以，對方不容易防禦。

上下連環

多數螳螂拳的技法，都是手技和腳技同時進行。例如：用手抓對方的臉，同時掃對方的腿；或用腳抵擋，使對方不能出腳，然後，打對方的側腹；另外，也可用手指戳對方的眼睛，同時，用腳踢對方的睪丸等，有很多種技法，即使對方有辦法應付或躲避，仍然會受到繼續地出手攻擊！

腿擊法



張德奎老師



蘇昱彰老師

中國的拳法有前掃腿、後掃腿、剪腿等的掃腿技法，而螳螂拳除了有上述的技法以外，尚有獨門功夫「揪腿」、「存扇扇風」等掃腿技法，以及很多變化多端、不易防禦的技法。

迅速果敢

在螳螂拳的技法中，只有六合派使用緩慢、柔軟的技法，而其他的如：七星、梅花、八步、秘門、摔手、光板等各派的手法、腿法、步法之一切動作，攻擊迅速，似乎不讓對方有喘氣的機會。

4 秘門螳螂拳的特徵

秘門螳螂拳是從七星螳螂拳演變而來的，所以，其流傳的技法或招式，都和七星派大同小異。秘門派尤以低架（姿勢較低）和短打（接近戰）為特徵；手法也比七星派更細密；而且使用技法的角度，有其獨特的方法。

5 螳螂拳的拳宗

所謂「拳宗」，就是把各門派技法上的要領或秘訣，包含在簡單的詩句、短句，或含在一個字義中，所創作的。如果包含在詩歌裏的是為「拳歌」或「歌訣」；包含於短句中的叫做「拳句」；而只使用一個字的則為「字訣」。然後，全部總稱為「拳訣」。

含在這些拳歌中的要領等，祇當做機密流傳著，因為無法利用文章詳細說明，只能由老師口頭的解說，所以，就稱為「口訣」。

中國的拳法，從基本的姿勢，到呼吸、步法等的一切技法，都有口訣。曾經由老師教授口訣的人，以及沒有學過口訣的人，在練習時，進步的程度、技法上的威力、實戰上的強弱等，都有很大的差距！

螳螂拳也有很多字訣和歌訣，而綜合性的字訣，則為「拳宗」。其字訣如下：

1. 手法十二字訣

手法之基本原理的流傳是字訣，一般有拘、攢、採、掛、刁、推、崩、打、粘、貼、靠等；而秘門派的獨門字訣則為：提、拿、封、閉、黏、粘、掣、貼、來、叫、順、送等十二字訣。

2. 十二柔

這是屬於柔和技法的基本原理，計有粘、黏、貼、靠、拘、攢、採、掛、閃、轉、騰、挪等。

3. 八剛

這是屬於剛硬的基本技法，共有泰山壓頂、迎面直統、順步雙掌、疊肘硬拱、貼門靠壁、硬崩伏底、左右雙棍、摔將兩分等八種。

4. 八不打

這是會導致死亡的八個致命處：太陽為首、對睛鎖口、中心兩壁、兩脇肺腑、海底擦陰、兩腰兩腎、兩耳扇風等八處。

5. 八打

會使人受重傷的部位有眉頭雙睛、鼻下人中、穿腮耳門、背後骨縫、曲池雙臂、擦陰高骨、鶴膝虎髀、破骨千金等。

除此之外，尚有七長（遠距離交手時，所使用的用法秘訣）和八短（近距離交手時的身體使用法）。

6 現在的螳螂拳

螳螂拳本來是由山東流傳而來的，雖然是具有實戰性及效率性的高級技法，却一直被視為「秘中之秘」，從來就沒有公開傳授過！

直到民國以後（一九一二），河北省的霍元甲，計劃復興中國的武術，於是在上海設立了中央精武體操學校，後來，該校發展為中央精武體育會時，聘請山東省籍的螳螂拳（七星派）專家——羅光玉老師，教授拳術。所以，螳螂拳從此流傳於上海。

以後，由於中央精武體育會在廣東、香港、新加坡、馬來西亞、檳榔嶼、雅加達等地，設立分部，於是，螳螂拳就流傳到那裏！

羅光玉的門下——馬成鑫（江蘇省籍），此人於民國十八年（一九二九）參加在南京舉行的全國運動會，得到國術、空手道比賽的優勝；此外，黃漢助（廣東省籍）出版了三十種有關螳螂拳的書籍，他在香港致力於螳螂拳的普及工作，但是已經謝世了。

一九四九年，中國大陸淪陷以後，很多著名的螳螂拳名師，轉來到台灣，這是台灣地區，第一次流傳螳螂拳。主要的拳師有七星派、梅花派的李崑山、王松亭；六合派的張詳三、劉雲樵；八步派的衛笑堂；秘門派的張德奎等。而且，從這些拳師中，學習及繼承拳法的青年拳師，計有蘇昱彰、戴士哲、陳國欽、周高山等人。目前，主要的國術研究會，大多採用螳螂拳。

而美國也有一種叫「PLAYING MANTIS BOXING」，是以舊金山為中心，作為傳授螳螂拳的地方。

1 基礎知識篇

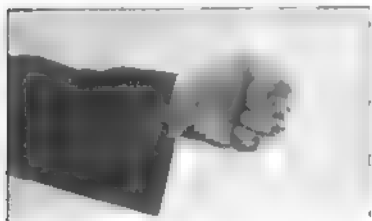


崩步拳所使用的身體部位

拳

和空手道所使用的「正拳」相同。中國拳法中，所採用拳的技法，叫做“捶”，可分為「覆拳（陰拳）」，這是把拳頭迴轉、掌背朝上的動作；另外一種是把拳頭半迴轉，掌背朝側方的「豎拳」；以及把拳背向上的「仰拳（陽拳）」等。

除了直捶以外，還有「崩捶（用拳頭的背面他打，和空手道中用拳背打是相同的）」和「圈捶（轉動拳頭捶）」、「鑽捶（把拳頭由下往上捶）」等！



把五指輕輕併攏伸直，這時候手掌的形狀很像柳葉，所以，也叫做「柳葉掌」，和空手道的「手刀」一樣，除了用小指側打的「插掌」、「劈掌」、「齊掌」等外，還有使用食指側的「反掌」，這些技法都可在攻擊和防禦時使用。（在基本技術篇中有詳細的解說！）



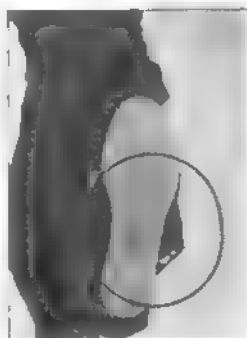
腳尖

腳尖就是指趾頭前端，是在踢對方的側腹、睪丸、喉嚨等處所用的。



腳底

要踢對方的側腹或膝蓋時使用。



螳螂拘手

拘手又稱為鉤手，是螳螂掌的獨特手法。一般的門派是把五指併攏來使用拘手技法，而螳螂拳則是把食指、中指、拇指等三隻指頭併在一起，再把無名指和小指握緊即可。此種手法亦稱為「螳螂手」。



肘

也就是用手肘打人時，分為肘的尖端、前面、側面等。螳螂拳重視打的部位，有很多種使用法。肘是人體中最堅硬的部份，拳法熟練的人，手肘可像凶器般地碰擊。



脚 側

是指脚的小指側面，和空手道的「脚刀」一樣，也叫做「脚端」、「脚緣」，和脚底的功用相同，必須是踢對方的側腹、膝或脛時，才使用的部位。



脚 腕

也稱為「足踝」，這是螳螂拳獨特的掃腿技法（撇腿）時，必須使用到的部位。



基本姿勢

中國拳法依門派的不同，可分為很多種姿勢，在此是以崩步拳所使用的姿勢為中心，來解說最具代表性的姿勢。

立正式



脚跟併攏，雙手自然下垂，手指伸直合併輕貼體側。此種姿勢，並不是拳術技法中，出現的姿勢，而是在練習之前的預備姿勢，以及練習完畢的結束姿勢。

拳窩



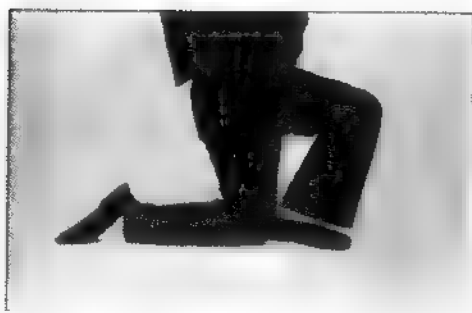
身體兩側，肋骨下方的側腹部份，叫做「拳窩」。這個部位，由於沒有肋骨保護，所以，受到特殊的攻擊時，很容易發生危險。在中國拳法中基本姿勢就是在這個部位擺拳頭的。

騎馬式

雙腳按照基本間隔（伸直膝蓋到腳趾尖之間的長度），朝側方分開站立，腳趾尖平行朝前方。把膝蓋彎曲，腰部放低。腰部的高度，是把臀部下端和膝蓋保持平行的位置。

注意和要領

膝蓋不可朝外，臀部稍微挺高，這種感覺就好像把臀部從內側伸出，朝肚臍的方向舉起一般；同時頭頂部和尾骨要成一直線。如果保持此種姿勢時，身體自然地稍微往前傾，但絕對不可以後仰、下巴也不可以突出，而腳趾尖可以任意地朝外或朝內。



登山式



雙腳以標準的間隔，朝前後分開，前腳的膝蓋以下，垂直地面，腳趾尖朝向內側，把後腳的膝蓋伸直，前後腳成一直線，以四十五度朝外的角度即可。

四六式(半馬式)



和登山式的姿勢一樣，先從腳的位置開始，把後腳膝蓋彎曲約與騎馬式相同，以體重的六分，置於後腳。然後，前腳膝蓋也稍微彎曲，再把其餘四分的體重，放在此處，這種姿勢必須一脚朝外，所以，也叫做「半馬式」。

此種姿勢，如果後腳與前腳之間朝四十五~九十度的角度也無妨。

虛 式(跨虎式)



坐盤式



後腳的膝蓋彎曲，將全身的重心集中在此，前腳的腳跟提起，指尖輕輕着地。切記！左右膝蓋都不能朝外側分開。

此種姿勢，由於前腳跟提起變成虛空，所以，就叫做「虛式」，也稱為「跨虎式」。在秘門螳螂拳中，被稱為「寒雞步」（但必須注意的是各門派雖然使用相同的名稱，姿勢可能反而不同）。

身體扭曲，腰部放低，一脚膝蓋直立，另一腳的膝蓋則着地舉起足踝。

半坐盤式



吞揚式(敗式)



半坐盤式

本姿勢和坐盤式大同小異，腰部不可放低，以半蹲的姿勢扭曲上身，這是在崩步拳法中的揪腿（掃腿）之預備姿勢。

入環式



吞揚式(敗式)

從登山式的姿勢，但把上身轉到後腳的方向。

入環式

這是從登山式的姿勢，把後腳的膝蓋彎曲，後腳跟提起的姿勢。

七星式



七星式

後腳的膝蓋彎曲，以七分體重的重心放在此處，前腳的膝蓋伸直、腳跟着地、腳尖朝上舉起，這是螳螂拳獨特的姿勢，也是揪腿固定式（技法一定）的姿勢。

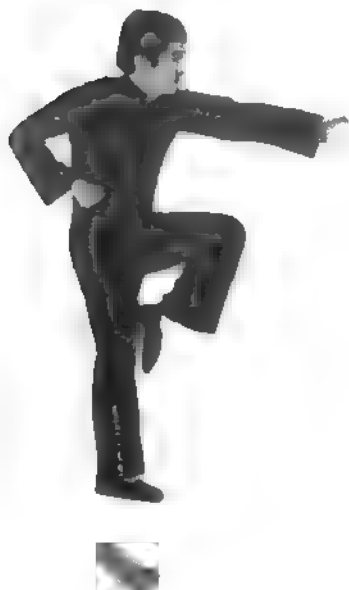
獨立式

把一隻腳的膝蓋舉起，用另一隻腳站立，此種姿勢，很容易與「寒雞步」混淆。

中式（不丁不八式）

雙腳的膝蓋彎曲，重心平衡，前腳的腳尖朝內，後腳和前腳保持平行。

獨立式



中式（不丁不八式）



解說・步法

1 猿猴步

①



②



〈動作解説〉

- ① 預備姿勢（這是不丁不八）。
- ② 把後腳前進至雙腳間的二分之一處。
- ③ 再把前腳往前移近。
- ④ 然後和②一樣，後腳跟進。
- ⑤ 同樣用③的方法，前腳前進。



〈注意和要領〉

好像是用後腳踢前腳的姿勢（但是，後腳絕不能碰到前腳），移動時，頭不可上下搖晃，再以相同的要領，作後腿的練習。



2 三才步

①



②



三才步的移動線



〈動作解說〉

- ①預備姿勢（這是虛式）。
- ②左脚移動到左方。
- ③重心放在移動的左脚，右脚向前移動，保持右虛式。
- ④右脚移動到右方。
- ⑤重心放在右脚，左脚移動到前方，保持左虛式。

③



④



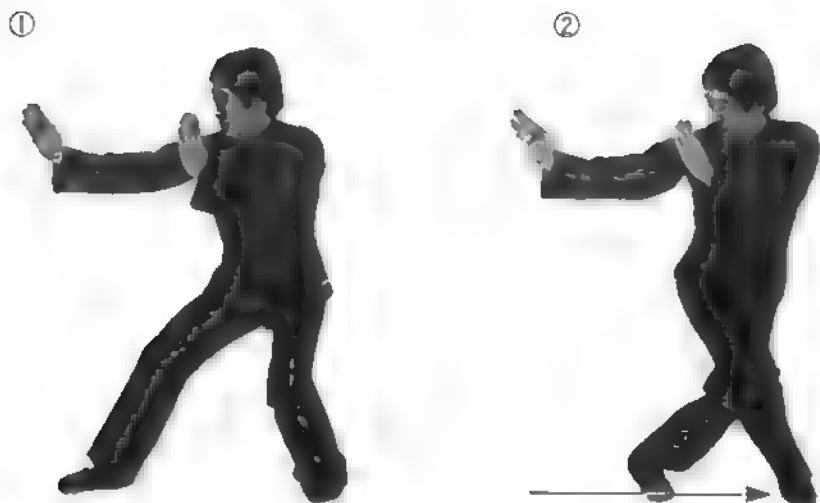
⑤



〈注意和要領〉

以右、左、右的方向，朝側面蛇行前進，擺動雙手。如果右脚在前，右手就要在前；如果左脚在前，則左手也要在前方。用此種虛式的姿勢，把雙手朝前後立著，稱為「閉手虛式」，這是螳螂拳的基本姿勢。

3 拔 步



〈動作解說〉

- ①預備姿勢（虛式或不丁不八式）。
- ②上身保持原狀，右脚朝後方（左方）退一大步。
- ③然後，左脚往後退一大步。
- ④身體扭曲，右脚稍微拉近，保持虛式。

③



④



〈注意和要領〉

此種步法，是眼睛注視對方後退，好像要往後跳起的動作。
因為此種動作，好像把腳拔起一般，所以，就稱為「拔步」。

4 縱跳步

①



②



〈動作解說〉

①預備姿勢。

②上身保持原狀，左脚用力踏一步，右腳跳向前方。

③同時右腳用力踏，左腳跟著大步跳到前方。

④左腳著地，舉起右膝。



〈注意和要領〉

練習時，要儘量地跳遠，同時，也要練習由後腳跳出去的動作。
在這裏是跳兩步，但也可以跳一步或三步。

5 崩 步

①



②



〈動作解説〉

- ① 預備姿勢。
- ② 左脚移近右脚的後方。
- ③ 右脚伸直，脚尖着地。
- ④ 左脚和 2 的方法一樣，移近到右脚後方。
- ⑤ 右脚伸出，脚尖着地。

3



4



5



〈注意和要領〉

此種步伐的重點，是要快速地接近對方，在原地以一個動作快速地跳
出似地移動腳步。

6 換 步

①



②



〈動作解説〉

- ① 預備姿勢。
- ② 保持現狀跳躍。
- ③ 跳躍時，在空中把姿勢轉變到右方著地。
- ④ 和②的方法相同，在原地跳躍。
- ⑤ 跳躍時，在空中把姿勢轉到左方著地。

③



④



⑤



〈注意和要領〉

從照片上看來，似乎是在空中高飛的樣子，但其實並不是高飛，而是快速地向左、右方向地在空中轉動的姿勢。

姿勢、動作上的注意事項和要領

中國北派拳術的姿勢或動作之要領，各個門派都是相同的，不論是螳螂拳或是太極拳，其基本原則都一樣，所不同的只是實戰方面，應敵方面的方法和技巧。

立身中正

就是要把背骨挺直，好像舉起頭頂部般地伸直脖子的「虛領頂勁」，以及把下腹部朝前突出，使臀部推向前的「尾闕中正」，以上兩種動作要同時進行。

沉肩墜肘

雙肩放低，手肘不可朝外或朝上。

氣沉丹田

把意識集中在丹田方面（「丹田」）據說是在肚臍下方約八公分的體內），也就是從身體表面，進入內部，利用呼吸集中氣力。

兩眼平視

雙眼經常保持水平，也就是臉不可傾斜到左、右任何一方。

全身放鬆

把全身的力氣放鬆，保持身體柔軟。全身任何一處都不可用力！

三尖相照

所謂三尖，是指指尖、鼻尖和腳尖，使用技法時，從正面看，三尖必須成一直線與地面保持垂直。

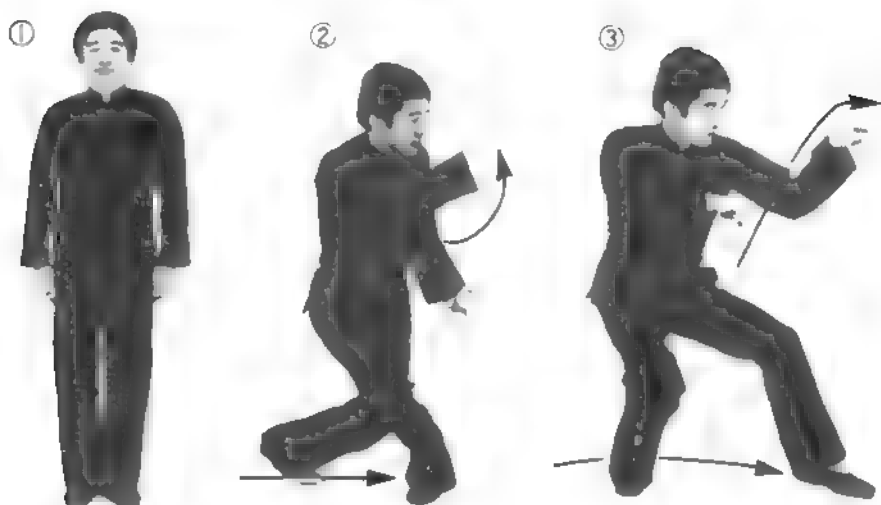
事實上，三尖相照的姿勢，不論是攻擊、擺架或防禦等，都要切實注意。

2 基本技術篇



解說・螳螂手

1 螳螂捕蟬式



〈動作解說〉

①預備姿勢。

② 右腳朝左方跨出，右手向上舉起，由內側朝外側稍微轉動（稱為纏絲），在胸前擺螳螂手，左手朝上方伸出。

③ 然後，左腳跨到腳前方，腳尖着地，保持踏虎式（虛式）的姿勢，左手好像從上方放下來般地在臉前擺螳螂手。

3 的正面

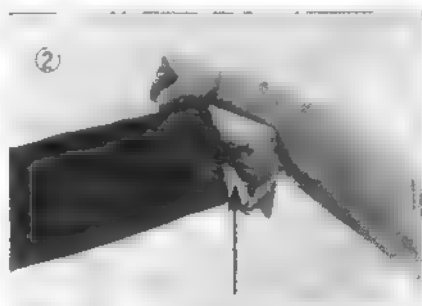


〈注意和要領〉

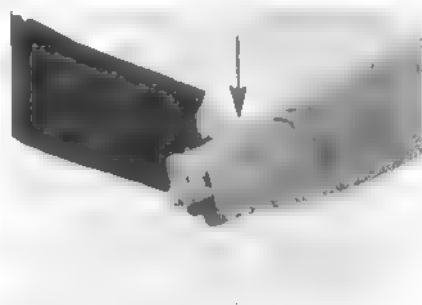
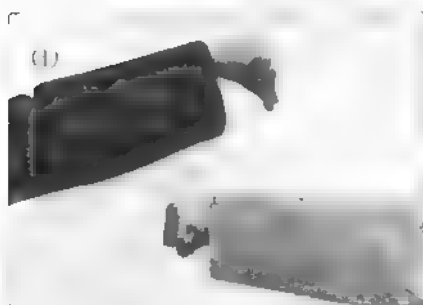
有關螳螂手的用法，將於後面解說。螳螂捕蟬式的步法，是要朝側方躲避對方的攻擊。

2 使用螳螂手的基本防禦法

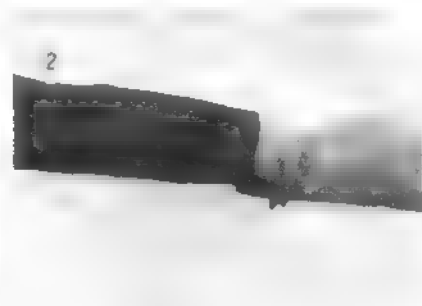
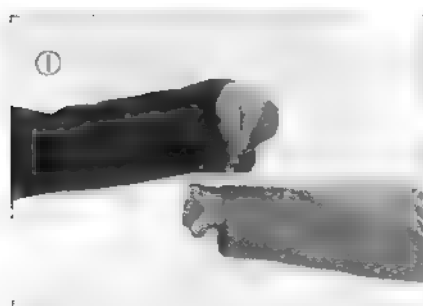
1. 反拘手 用螳螂手的手背，從下方把對方攻來的手撥開，再馬上用指端反擊。



2. 拘下手 把對方攻來的手，像要從上方鉤住般地躲避，再立刻用手背還擊。



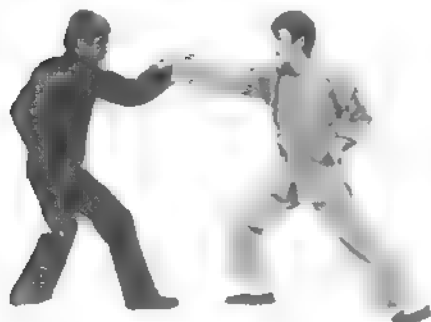
3. 橫攔手 用螳螂手把對方攻來的手，撥到旁邊。



3 螳螂手的應用法

1. 擒 拿 先用右手接住對方攻來的右手，抓著手腕，然後，用左手抓對方肘部的臑穴（會感覺麻痺的要害）。

①

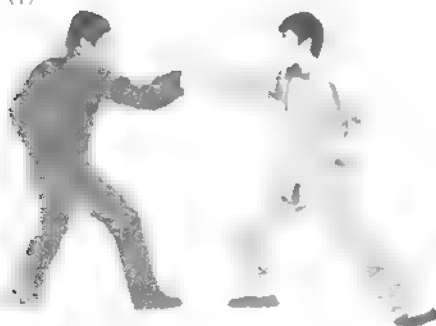


②

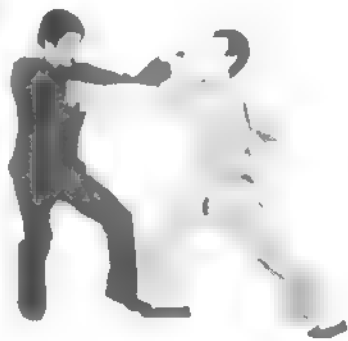


2. 取 眼 用右手接住對方攻來之右手，立刻用左手的食指和中指戳對方的眼睛（熟練時，可用右手抓住對方的手腕，而把對方拉近）。

(1)



2



3. 從反拘手到插掌 用左手從內側接住對方攻來的右手，同時，用右反拘手從下方打對方的下顎，再用右掌打對方的胃部。

1.



2.



4. 從橫攔手到點穴 對方如果用左、右手連續攻擊，可用左手防禦對方的左手，再以反拘手把對方的右手掃到外側，立刻右手反過來，用指尖戳對方的太陽穴（髮角要害）。

1



2



5. 暗 腳

用右手接住對方攻來之右手，利用左螳螂拳的手指，戳對方的喉嚨。

①



②



6. 鎖 喉

如果對方抓住自己的右手腕時，把右手扳過去，脫離對方的手，然後反抓對方的手腕。

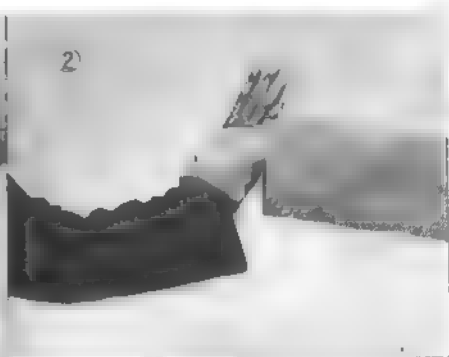
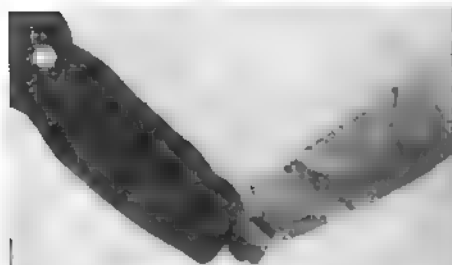
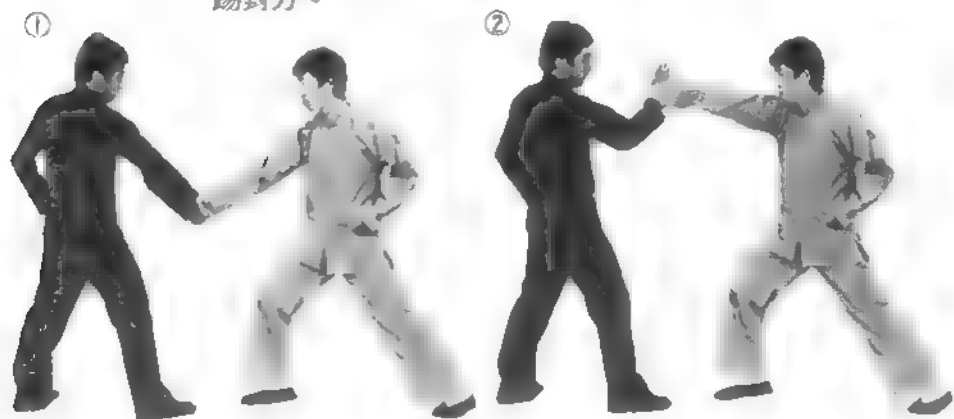


②

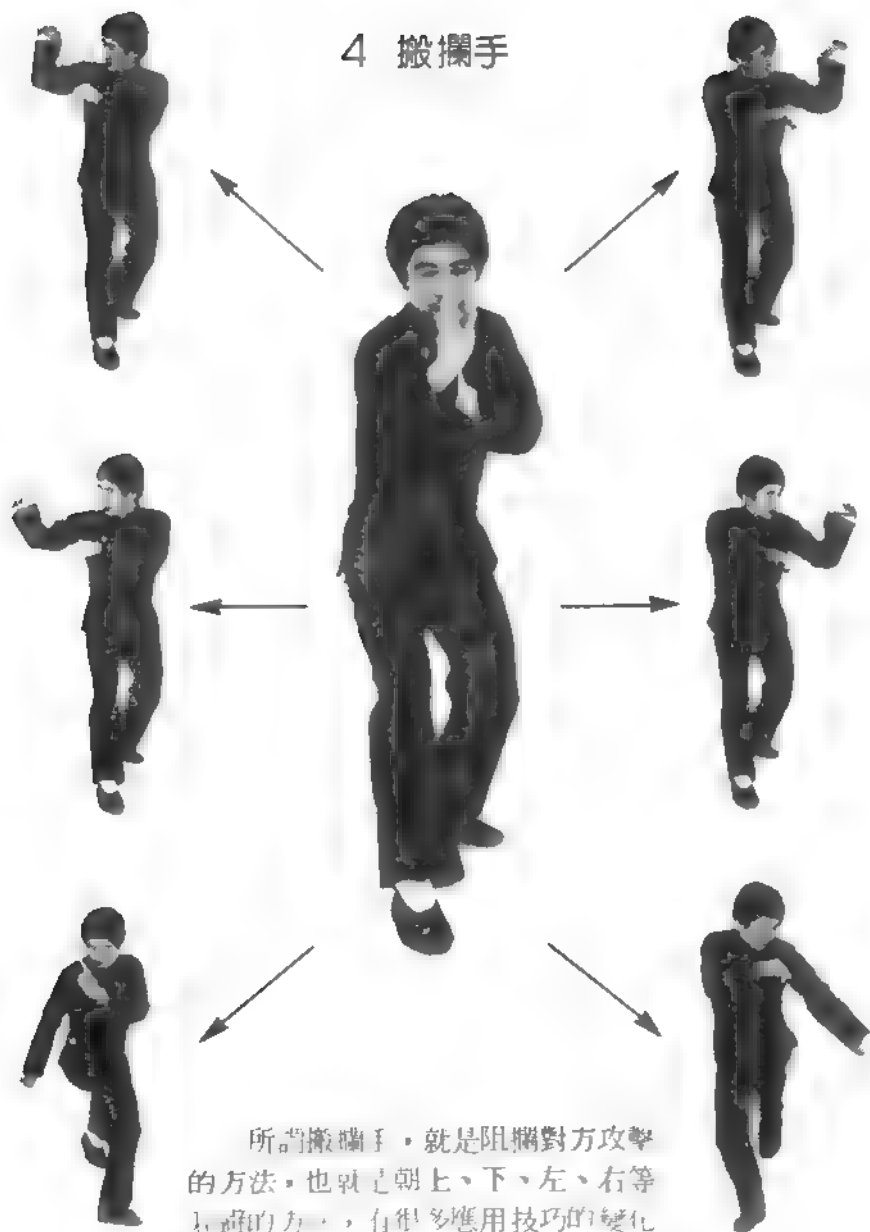


7. 解擒法

使用擒拿或取眼的方法，接住對方攻來的右手。如果距離近的話，就以膝蓋來反擊；若距離遠，則用腳尖踢對方。

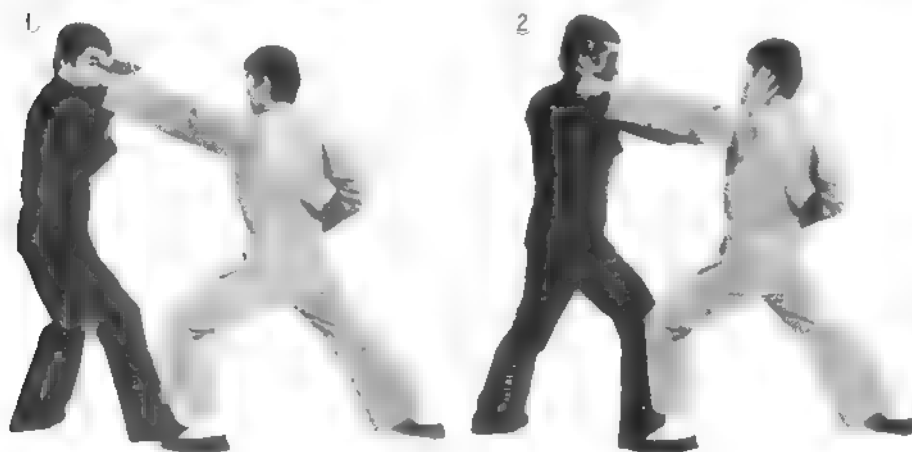


4 搬攔手



應用 1

把對方的左拳撞開，由內側朝後方躲避，然後，再用手掌，從對方的左腕內側伸入，攻擊對方。



應用 2

把對方的左腳踢開，再以右手由內側躲避攻擊，然後，用右掌打對方的胸部或下顎。



5 腰 斬

①



②



〈動作解說〉

①保持四六式或虛式的姿勢，左肘舉起，手掌朝內，右手在肩膀的高度朝向側方、手掌朝外。

②踏出左脚，保持登山式的姿勢，左肘朝左前方彎曲，或螳螂手的架勢，用右掌（手掌朝上）朝著左肘下方水平方向打過去。

〈注意和要領〉

腰斬是合封手（防禦對方的手）和拘馬（用腳阻止對方的腳活動），以及切掌（用手掌打對方的身體）等三種方法，同時運用的技法。腰斬不只適用於登山式，也能用於踢腿式、七星式等姿勢。

應用 1 (踢腿式)



應用 2 (七星式)



〈用法〉

用左手擺出螳螂手的手勢，躲避對方的攻擊，再用左手擋住對方的右腳，並以右掌打對方之側腹，左手抓住對方的手腕，或以右手躲避對方的連續攻擊。

①



②



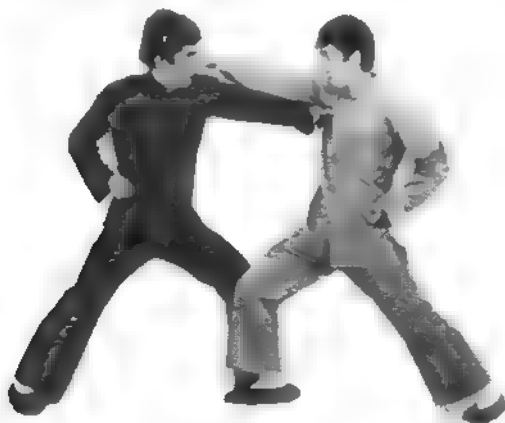
解說・掌法

1 攻擊掌法

1. 插 掌 手掌伸直、手指朝上，攻擊對方。中國拳法中，稱此種動作爲「小天星」、「技角」。



- 2 齊 掌 手掌朝下方，保持水平，攻擊對方的喉嚨、胸部、側腹、大腿等部位。



3. 拌 掌

用手掌的背部打對方的臉、胸部、睪丸等處。



4. 切 掌

好像空手道的「手刀」一樣，利用手掌的側面，攻擊對方的太陽穴、脖子、側腹等。北派稱此種動作爲「劈掌」，而南派則稱爲「千字手」。

（中國拳法中，手掌朝上，稱爲「陽掌」；手掌朝下，則稱爲「陰掌」。



2 防禦掌法

1. 撥 掌

用手掌撥開對方攻來的腳或手。

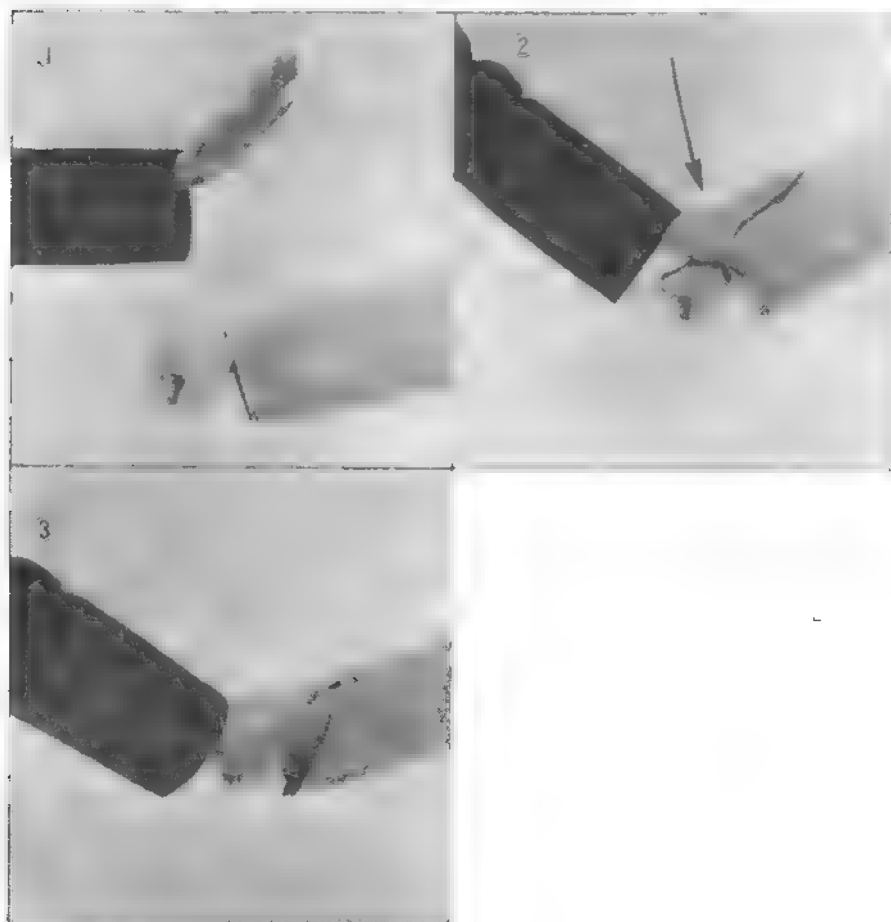


2. 偷 手

按住對方的手或有力相貼住時，用另一隻手，從下方攻倒用，藉避攻擊並轉過來按住對方的手。

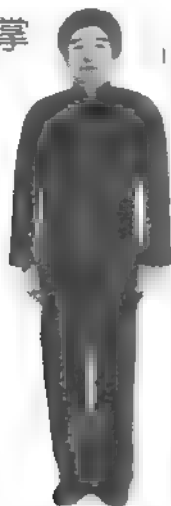


3. 從壓手到封閉手 從上方阻攔對方攻來的手或準備出擊的手，這種方法稱為「壓手」，然後，再把壓住的手，滑動進而抓住對方的手腕，稱為「封閉手」。



基本練習法

1 插 掌



2



〈動作解説〉

①預備式。

②身體朝左方、左腳尖着地，左肘彎曲、手掌直立在眼前，右手握緊、擺在腰際上。

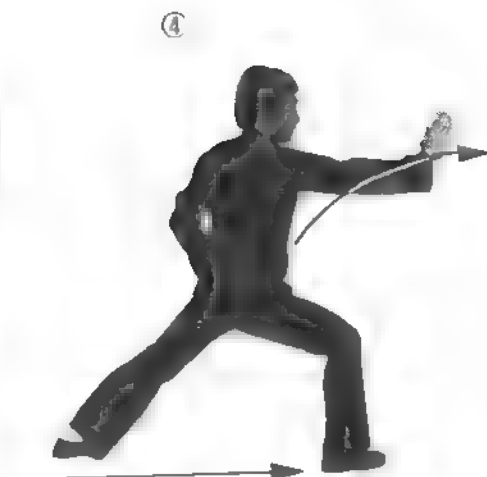
③左腳伸到前方，保持登山式，左掌直立、朝前方推出，左手指尖放在鼻子的高度。

④右腳伸到前方，保持登山式，右手舉起朝前方推出。同時，左掌置於腰上。（和③相反的動作）

〈注意和要領〉

①推出去的手掌，要與伸出去腳，配合進行。

②把以上的動作，左、右兩邊輪流練習。



〈用法解說〉

用左手掌從內往外撥開對方的右拳，以躲避攻擊，同時攻擊對方胸部。



2 上步順步捶

1



2



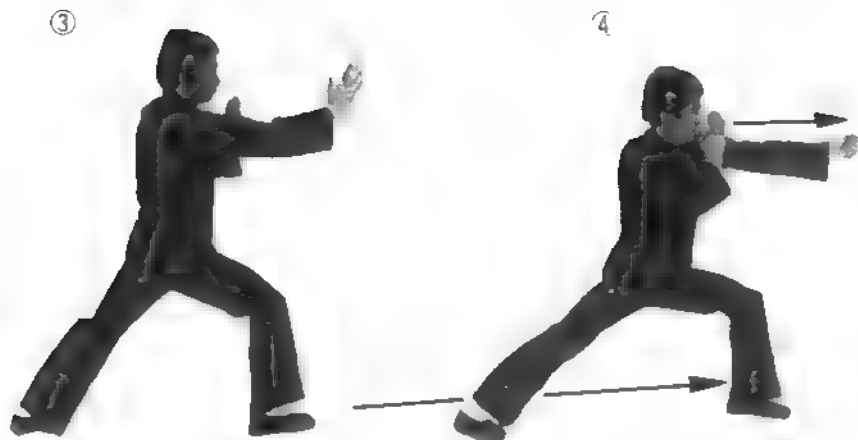
〈動作解說〉

①左腳向前跨，左手以插掌之姿勢出擊。

②右腳上前，保持登山式，右手推到胸部的高度，左掌好像附著在右手內側般地立在臉前。

③原地張開右手掌。

④左腳上前，保持登山式，左拳伸到胸部高度，右掌立在臉前。
(和②的動作相同)。



〈用法解說〉

對方如果躲避插掌之攻擊，而反擊過來時，要立刻用撿掌撿開對方攻來的手，同時，用拳頭撞擊對方的胸部。



3 拘攔採手捶(拗步捶)

①



②



〈動作解說〉

①預備式。

②右腳跨到左方，將右手放在肚臍之高度，再從內側朝外側稍微轉動。

③然後，左腳向前跨出一步，保持四六式的姿勢，將右拳伸到腰上。

④再跨出右腳、扭腰，保持登山式的姿勢，轉右拳到前方，左掌拉近到右手腋下。

〈注意和要領〉

必須在原地反覆練習，如果左、右輪流練習，要從④的步驟、將身體朝左方扭轉，再將②的動作，以左、右不同的方向練習。

在中國拳法中，如果遭到對方的攻擊，而由內朝外接住，稱為「拘」（②的動作）；而由外朝內接住，就稱為「攔」（③的動作）；如果抓住對方攻來的手，叫「採」（④的動作）。同時，如果是用伸到前方的腳和相反側的拳頭，打擊對方，就叫做「拗步捶」。此外，如果用順步捶、拗步捶等，撞擊對方的胸部，就是所謂的「偷心捶」。

3



4



〈用法解説〉

利用左手、右手の順序，撞擊對方，然後，把對方的右手拉過來，再用右拳撞對方。

1



2



4 劈 捶

①



②



③



〈動作解說〉

①預備式。

②右腳朝前方跨出，左手拳頭握緊，朝左肩上方揮起，右掌伸到臉前。

③右腳朝前方跨出，保持騎馬式的姿勢，左拳由斜上方，往下打到臉部的高度，右掌朝外，放在臉的側面。

〈注意和要領〉

用拳頭小指側方（空手道中所謂的拳撻）的部份打擊，稱為「劈捶」或「劈軋」。跨出的腳要配合腰部的扭轉。此種技法，也可應用到打後頭部、太陽穴、頭頂部、側腹等處；而姿勢也可分為騎馬式和登山式等。

應用 1 (登山壓頂)

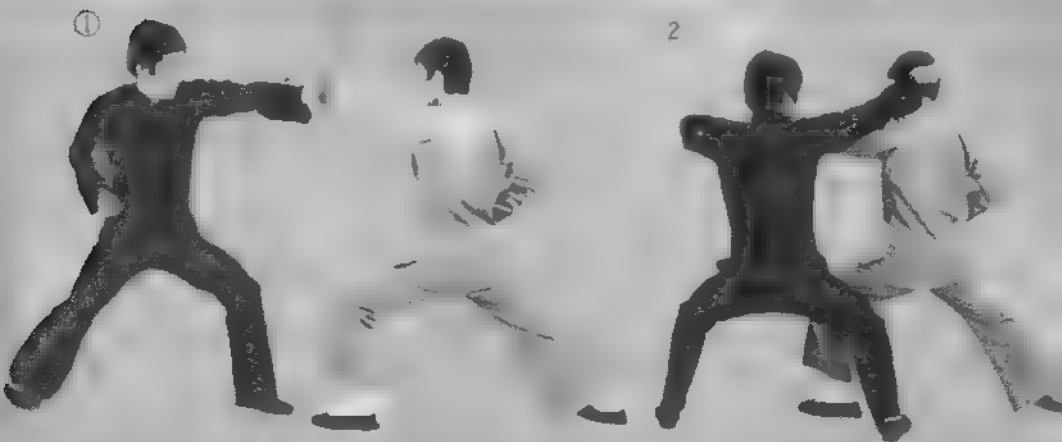


應用 2



〈用法解說〉

把對方的左拳撥開，用左手由外側接住，右腳跨到對方的身體側面，用右拳打對方的頭後部。



5 崩 捶

①



2



〈動作解說〉

①從右脚前的登山式姿勢，把左掌朝上舉起，右手握緊拳頭放在胸前。

②左掌伸到胸前，同時，右拳由內側轉到外側，用拳背打對方。

〈注意和要領〉

用拳背打擊的動作，在螳螂門派中稱為「崩捶」，和空手道的「裏拳打」相同。崩捶依照情況，可分別應用於登山式和騎馬式。

應用1 (入環式)



應用2 (騎馬式)



〈用法解說〉

如果對方用右拳揮過來，用左掌從上方，把對方的右手拍下來，同時，以右拳打對方的臉。



6 鑽 捶

①



②



〈動作解說〉

①右腳在前方，保持登山式的姿勢，然後，用右掌伸向前上方，左掌擺在左側腰際。

②左腳前進一步，也是登山式的姿勢，右掌拉近腹前，左掌朝上方揮。

〈注意和要領〉

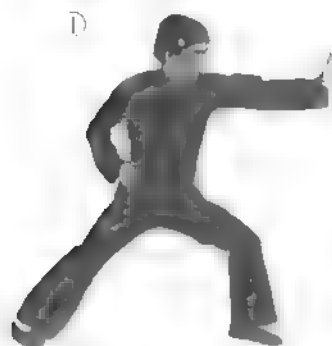
拳頭揮起的高度，不可超過頭部。中國拳法中，利用拳頭揮起的技法，一般稱為「鑽捶」；而在螳螂的拳法中，因為要從下方揮起拳頭，所以稱為「螳螂捶」或「翻車捶」。

〈用法解說〉

接住對方揮來的手，用另一隻手揮對方的下顎。



7 圈 捶



〈動作解說〉

①左腳在前，保持登山式的姿勢，左掌伸到臉前，右拳擱在腰際

②右腳前進一步，也是登山式的姿勢，右拳朝上方揮轉，右手腕必須碰到左掌。

〈注意和要領〉

圈捶就是轉動拳頭揮擊之拳，此種動作和拳擊中的鈎拳相同。

用法解說

用一隻手接住對方揮來的手，跨到對方的背後，用拳頭打對方的太陽穴或後頭部。



8 從圈捶到崩捶的連續技法

①



②



〈動作解說〉

①左腳跨前，變成登山式的姿勢，左掌伸向前方，右拳則握緊擺在腰上。

②右腳前進一步，右拳向左方揮轉。

③雙腳的位置保持原狀，右拳轉過來，用拳背朝前方打過去。

④右手手掌張開、朝前方伸直，然後用前述的動作，以前進的步法練習。

〈注意和要領〉

圈捶和崩捶，不只是手的動作而已，還必須藉著腰部扭轉的動作，來打擊對方。



〈用法解說〉

用圈捶的技法攻擊對方時，如果對方躲開的話，必須立刻縮回拳頭，再打對方的臉。



9 肘法

在此介紹的是肘部的基本技法，並以「分身八肘拳」的運用，來學習各種肘法。

1. 黏 肘

此種肘法，是抓住對方的手，由下朝上用力地拍擊對方伸直的手肘，使之受傷。



2. 拐 肘

拉住對方的手，好像要拉斷他的手似的，朝對方的身體猛撞。



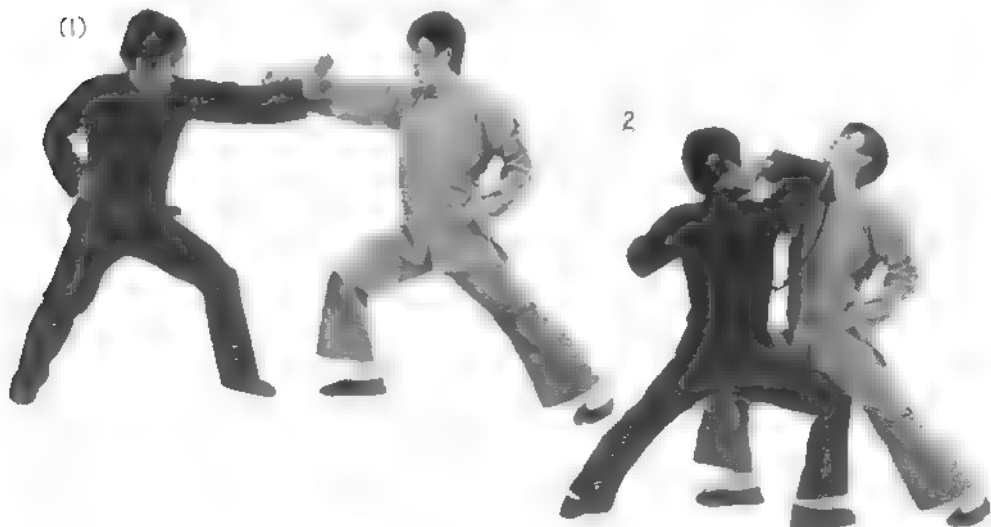
3. 盤 肘

用身體和肘部一起，朝對方的身體撞過去。



4. 頂心肘

好像由下方要把肘部舉起般地打對方的下顎。



5. 疊 肘(一)

手肘舉起，打對方的胸部。

①



②



6. 疊 肘(二)

把對方的手拉過來，從上方好像連身體一起壓下般地用肘部打對方的肘部。

①



②



7. 沈 肘

如果對方使用肘法攻擊你時，可把自己的手肘放低，躲開對方的肘部。



8. 肘法的變化

使用肘法攻擊對方，沒有效果時，要立刻把手收回，改用崩摔打對方的臉。



10 揪腿

揪腿是螳螂拳的獨特掃腿法，有很多的變化，且與角度、方向、力氣的分配等，有密切的關係。



〈動作解說〉

①擺好左脚在前方的登山式姿勢，身體朝右方扭轉，使得左脚跟浮起、左手立肘、掌心朝向內側；而把右手放在臉前，保持水平的高度、掌心朝外。

②左手掌心朝下，水平地打出去；左脚有弧度地伸到前方；右手的掌心朝上，和左手保持水平，朝相同的方向打過去。

③身體向左方扭轉，保持和①左右對照的姿勢。

④用②的方法，右手打出去，同時，用右腳掃腿。

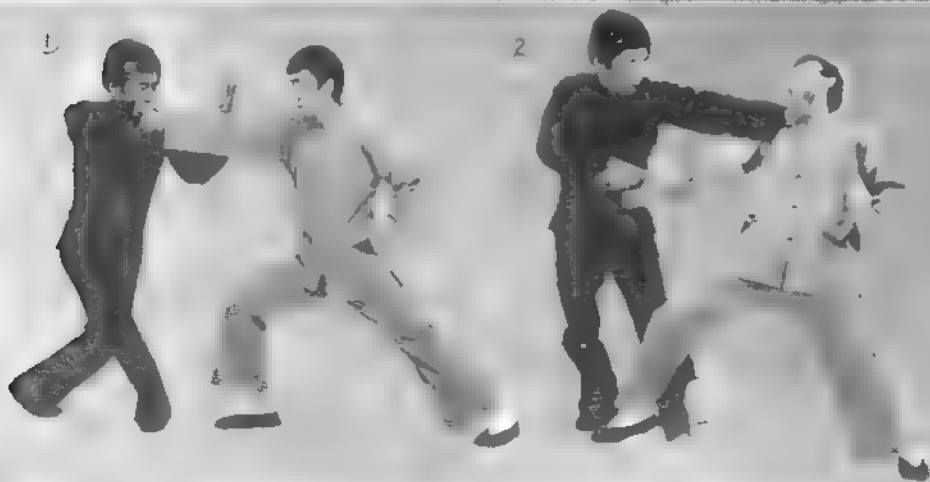
〈注意和要領〉

掃腿所用的部位，不是和柔道一樣地使用腳底，而是用腳踝鉤住般地掃腿。此种掃腿的姿勢，是屬於七星式的動作；而手所擺出的動作，稱為「破刀手」。而且，掃腿時，也要同時應用各種手的動作。



〈用法解說〉

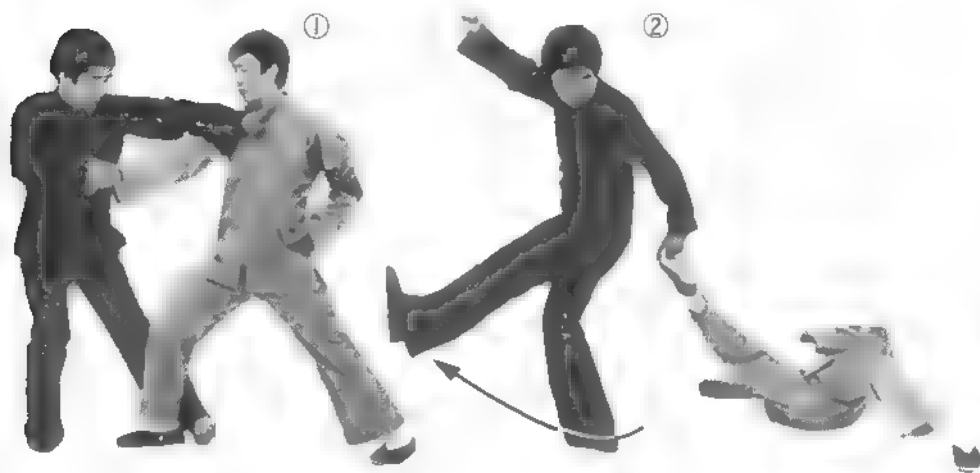
對方右拳揮過來，可以左、右手輪流接住，再用左掌打對方的喉嚨，同時，用左腳踝掃對方的右腳，使對方倒地。



11 揪腿的變化技巧

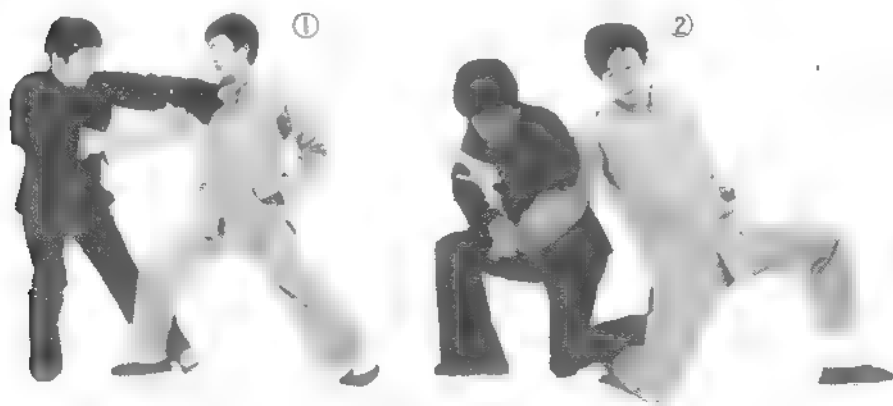
1 ①對方的腳用力踏地時。

②扭轉上身，用力地把對方的腳掃起來，使對方倒下。



2 ①對方的膝蓋用力踏地時。

②用腳絆住對方的腳，扭轉著身體，使全身的重心，放在對方的小腿上，使對方不支倒地。



3 ①如果對方把腳舉起，避開揪腿的攻擊時。

②立刻跳過去，用自己的脛部，用力地壓住對方軸腳的脛部，使對方倒下。



4 ①對方的腳很有力氣，不會倒下去時。

②擺出左螳螂手，用指尖攻擊對方的喉嚨，然後把對方的腳掃起來。

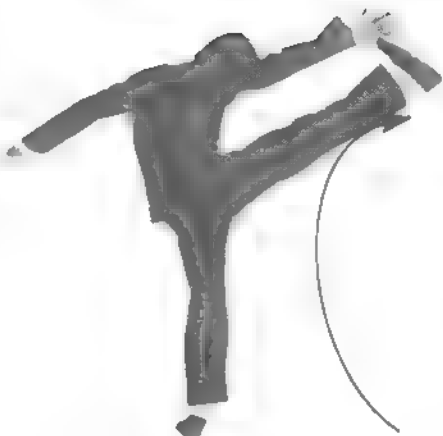


12 從揪腿到擺腳

①



②



〈動作解說〉

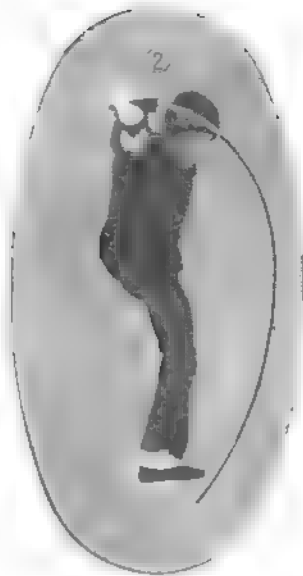
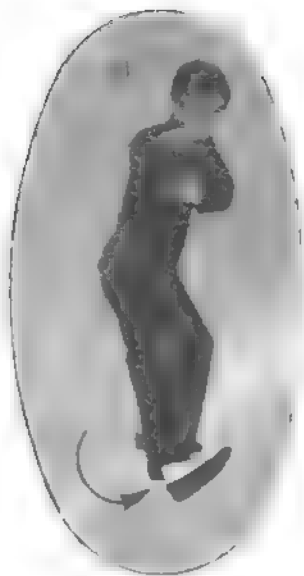
1 用右腳作揪腿的動作。

2 然後，右腳從內側轉到外側（由右方到左方），用腳側踢右手掌。

〈注意和要領〉

用②的方法所作之技法，稱為擺腳；踢時所使用的腳側，就是空手道的「腳刀」；踢手掌，是把手掌當作敵人的臉，所作的動作。

12的正面圖



〈用法解說〉

對方如果舉起腳，避開攻擊的攻擊時，立刻換腳，改踢對方的臉。



13 從揪腿到前掃腿

①



②



〈動作解說〉

①預備姿勢。

②作左揪腿的動作。

③然後，身體朝左方扭轉，左膝彎曲、身體放低、雙手着地。

④左脚不動，當作軸腳；用右腳尖畫個半圓移動到左方，雙手配合身體的轉動，自然地跟著移動。

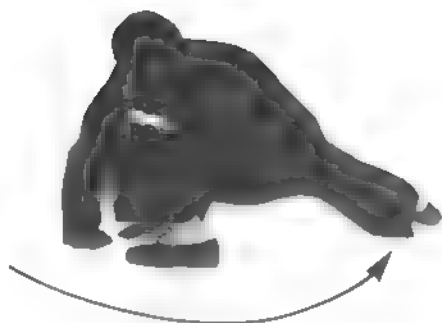
〈注意和要領〉

在④的步驟中，把左脚畫圓移動的動作，就是掃腿；移動的腳，不可離開地面，而且，要快速地進行。

(3)



4



〈用法解說〉

用揪腿攻擊對方時，對方如果後退一步躲開，要趕快放低身體，勾住對方的腳，使他倒地。



14 從揪腿到後掃腿

①



2



〈動作解說〉

①預備姿勢。

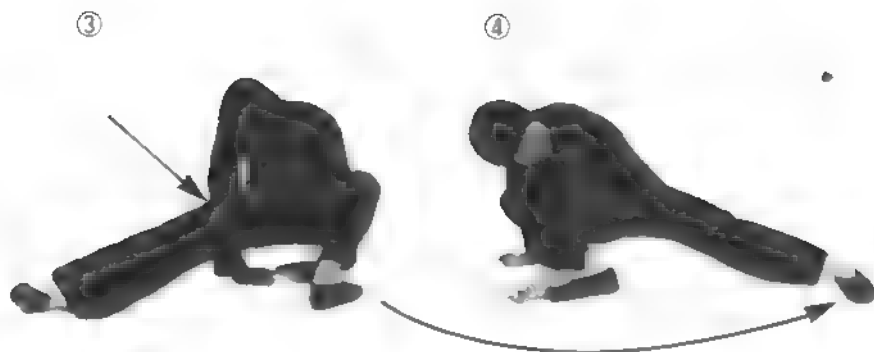
②使用右揪腿的動作。

③在原地彎曲右膝，身體放低，雙手着地。

④右腳當作軸腳，向左方轉軸，再用左腳跟畫半圓形，移動到右方。

〈注意和要領〉

前掃腿的技法，是從腳尖開始移動；而後掃腿則是從腳跟移動，使身體轉到後方。



〈用法解說〉

如果對方退一步躲開揪腿的攻擊時，趕快放低身體，勾住對方的腳使之倒下。



15 從揪腿到吞搗扇風



〈動作解說〉

①預備姿勢。

②作左揪腿的動作。

③抄起左脚。

④右腳踏地、向左方跳過去，然後，左脚伸直跨出，同時，左手也要伸直，好像扭轉般地揮出去。

〈注意和要領〉

此種技法，要特別注意腳跨出去時，和揮出去的手要稍微轉動。

③

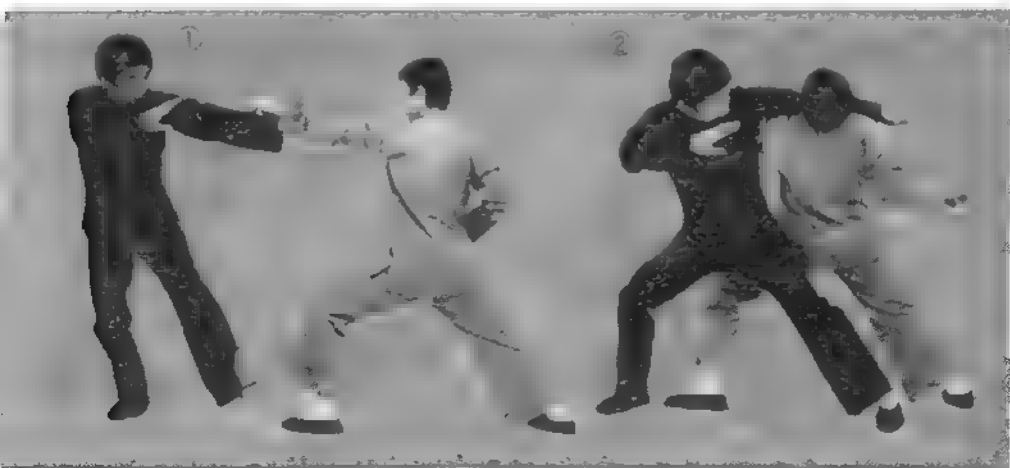


④

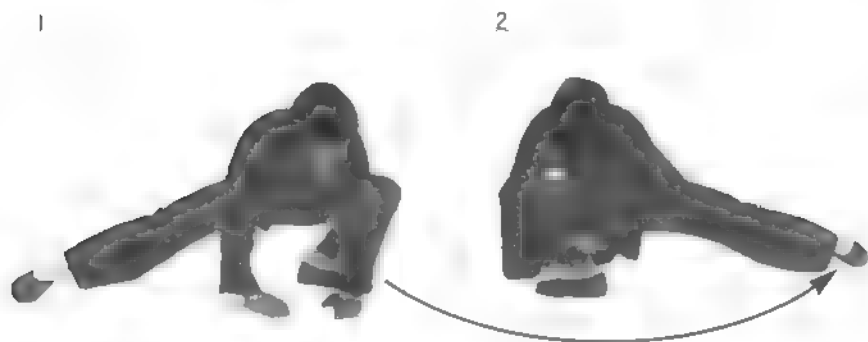


〈用法解說〉

對方如果舉起腳、退一步變換姿勢，躲避欺騙的攻擊時，左脚立刻跨到對方的背後，用左手猛烈地撞對方的胸部。



16 從前掃腿到後掃腿



<動作解說>

①預備姿勢。

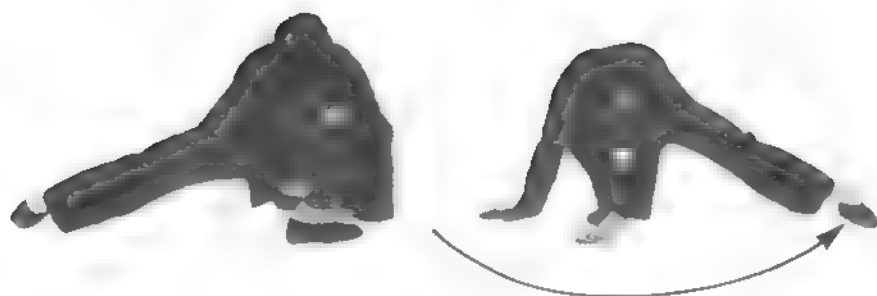
2 用右脚尖朝右方畫半圓形，作前掃腿的動作。

3 把身體的重心放在右膝，左腳伸直，雙手移到右側作後掃腿的預備姿勢。

4 轉動身體，左腳繞向後方，用腳跟半圓形地移動，作後掃腿的動作。

3

4



<用法解說>

對方如果舉起腳，躲避前掃腿的攻擊時，立刻作後掃腿，把對方的軸腳絆倒。

1

2



17 從前掃腿到旋風腳

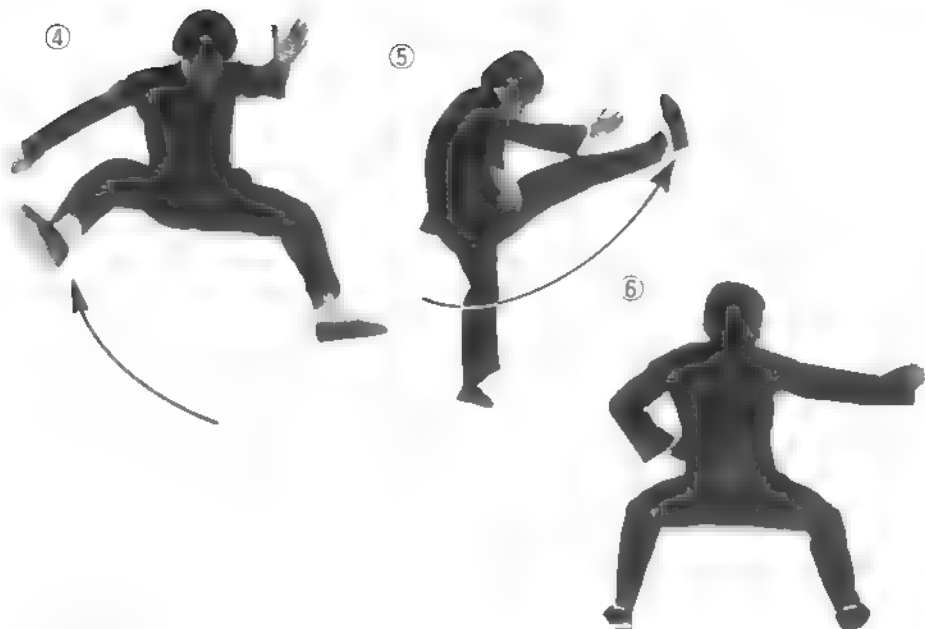


〈動作解說〉

- ①先用右腳作前掃腿的動作。
- ②用右腳站立、舉起左腳。
- ③右腳踏地、跳起來。
- ④⑤在空中向左方作360度的迴轉，用右腳的腳底踢左掌。
- ⑥著地，同時換成騎馬式的姿勢，用右拳擊向右方。

〈注意和要領〉

旋風腳的動作，要在一直線上作，把左掌當成對方的臉踢過去，如果踢中的話，對方脖子的骨骼會斷裂，所以，練習時要注意。



〈用法解說〉

對方舉起腳，逃避前掃腿的攻擊時，立即朝對方跳躍迴轉，踢對方的臉。



18 剪腿法

①



②



〈動作解說〉

- ①快速地蹲在前方，兩手着地。
- ②再把雙足快速地伸到前方。
- ③雙腳好像變換位置般地快速交叉。
- ④再把雙腳反方向地換位置。

〈注意和要領〉

此種技法，必須以很快的動作進行，雙手着地，支撐著身體，快速地變換雙腳的位置。



〈用法解說〉

在對方面前，快速地蹲下，雙腳伸出，夾住對方的雙腳；一腳在下方固定，用另一隻腳當作槓桿，把對方絆倒。



19 從括面腳到擺腳



括面腳的正面

〈動作解說〉

①預備姿勢（用左登山式的姿勢，左掌伸到前方）。

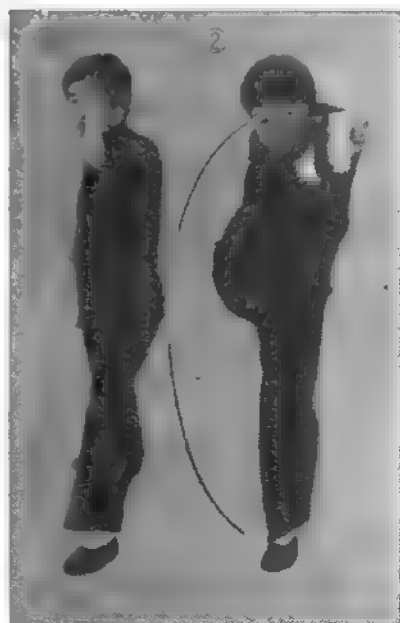
②右腳旋繞，用腳底踢左掌。

③把踢起的右腳放在左腳的外側（左方）。

④右腳當作軸，身體朝左方迴轉，左腳繞到外側，對著左手作擺腳的動作。

〈注意和要領〉

括面腳是繞向內側踢的技法；而擺腳則是繞到外側踢的技法。





〈用法解說〉

對方後退一步，避開括面脚的攻擊時，立刻對準對方逃避的方向迴轉，用擺脚踢對方。



20 半旋風



〈動作解說〉

①保持右腳在前方的虛式或不丁不八式之姿勢。

②左腳對著左方繞地舉起。

③左腳用力踏地跳躍，再用右腳底踢右掌。

④着地，同時，成為左腳在前方的虛式，然後，用相同的要領，連續地輪流作左、右腳的練習動作。

〈注意和要領〉

此種技法是以側面為主的動作，如果連續作的話，會蛇行地前進。



〈用法解説〉

對方用前掃腿攻擊時，要跳躍躲避攻擊，同時，用腳踢對方的頭部。



21 二起腳和連環捶

①



②



〈動作解說〉

- ①利用右腳在前方的登山式姿勢。
- ②左腳踢向前方。
- ③然後，右腳跳躍，同時踢起。
- ④着地，同時，左、右拳連續出擊。

〈注意和要領〉

左、右連續地踢和揮拳，必須不斷地進行。



〈用法解說〉

對方後退，躲避自己左腳踢起時；立刻跳躍，改用右腳踢對方的下顎；而連續地揮拳也爲了防禦對方躲避右腳的踢起。



螳螂拳的基本拳訣 〈補和漏〉

所謂補，就是「補充」；所謂漏，即「遺漏」之意。例如，崩步拳形式中的「補捶」，就是先用左插掌打對方，再用右拳打另一側。

而漏，則是兩人作「領崩步拳」的練習時，所作的說明（此情形在實戰上也是相同的）。

例如，對方擋住自己的攻擊時，被擋住的手，不要離開對方的手，而從上方或下方滑動著穿過去，抓住對方的手，把手移開或立刻攻擊。基本的漏法有提漏、順漏、滾漏、閃漏、底漏等五種，稱為「手漏五法」。

被對方攻擊時，要立刻用手擋住，然後，用另一隻手，以致命的一擊，攻打對方。此種情形，滑動著擋住對方的手，就是「漏」，直接作緊急處置攻打對方。破壞對方的姿勢，對準對方的空隙，補上致命的一擊。

此種補和漏的技法，在螳螂拳的攻防技術中，是重要的基本原則之一。

3 崩步拳篇 (拳套篇)



解說・崩步拳

這裏要解說的崩步拳是秘門派和七星派的螳螂拳法中，最重要的基本型，是集合螳螂拳的獨特技法所編成的，共有四十七式技法。

螳螂拳是集中國北方的名門拳法十八家（十八流派）技術大成的拳法，總共流傳著數十種拳法的形式。爲了奠定良好的基礎，於入門之初，必先練習的形式計有：跳躍技和起伏技巧的「小虎燕」、鍛鍊下肢力氣的「插捶」、以及適合快速學習和一氣呵成的「力劈」等。這幾型中，螳螂拳的獨特技法較小，却有北派少林長拳之風格（尤其是「小虎燕」，據說是北派少林拳的技法。

在此要介紹的「崩步拳」，是純粹的螳螂拳基本型，在螳螂拳法中的崩步拳，可分爲秘門派和七星派，不包括六合和八步兩派。

七星派和秘門派崩步拳的內容，在技法上大致相同，但秘門派的型式，不但低架（姿勢低），且手法更細膩。秘門派的崩步拳熟練以後，還要繼續學習「攔截拳」和「摘耍拳」，最後，必須學習「分身八肘拳」（分爲上、中、下等三種）。

分身八肘法是由各種肘法所構成的，此上、下、左、右等，好像風車一般地用肘部撞起或打出去，是一種厲害的動作。自古即傳說：「如果從崩步拳學到八肘拳，即使是神仙，也不易躲避」或者說：「從攔截拳學到摘耍拳時，連鬼神也不易躲避。」

拳法中，最高之秘傳技法，都是基本技法的延伸。是否正確地學習基本技法？可以決定修練者能否成功？而崩步拳雖是基本型，却也包含很多和秘傳技法相通的重要技法。

練習的要領

練習崩步拳時，要特別注意快速而正確的姿勢和動作，循序漸進地學習，同時，把各式技法，分門別類，反覆地練習幾次。

螳螂拳的特徵、要訣，反覆練習以後，才能自然地學習到正確的速度及型式；如果在還沒學習正確的姿勢和動作時，便只求快速地實行，那麼，在實戰技法上，是完全不管用的。

崩步拳的路線

崩步拳的動作，要在橫的直線上，左、右往返地操練，在中國拳法上，把此種運動線稱為「路線」或「拳路」。一般而言，北派拳法，大多以橫直線為準，左、右往返地演練；而南派拳法，則多半在縱的直線上，前後往返地作。

崩步拳的路線圖

第一路

⑧←⑦←⑥←⑤←④←③←②←①

第二路

⑧→⑨→⑩→⑪→⑫→⑬→⑭→⑮→⑯→⑰→⑱→⑲→⑳→㉑→㉒→㉓→㉔→㉕

第三路

③⑨→③⑧→③⑦→③⑥→③⑤→③④→③③→③②→③①→③⑩→②⑨→②⑧→②⑦→②⑥→25

第四路

③⑨→④⑩→④⑪→④⑫→④⑬→④⑭→④⑮→④⑯→④⑰

崩步拳

第一路

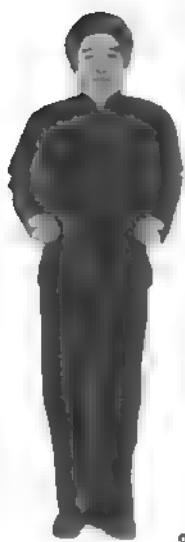
第一式 中平双蓄勢（開門式）



1



2



3

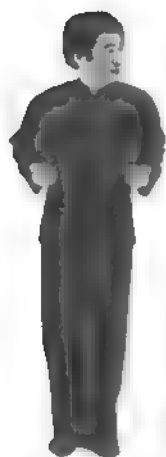
第一式

- ①預備姿勢。雙脚併攏站直，雙手垂放在身體兩側（立正式）。（照片1）
 - ②雙手以肩部之高度伸到前方，手掌向前。（照片2）
 - ③雙手握拳，水平地縮回到雙側腋下。（照片3）
 - ④臉朝左方。（照片4）
- （參考）此種動作，是秘門螳螂拳的禮式（開門式），要自然地呼吸、調節心情。

第二式

- ①左脚後退一步，左掌立在臉前。（照片5）
 - ②同時右脚移到左脚前方，立著脚尖跨虎式（虛式），右拳半回轉地擊出。（照片6）
- （注意）此種動作必須快速地進行。步法是在基本篇中說明的「三才步」；而拳法，則屬於縱拳（小指側在下方）。

第二式 跨虎斜補捶



4



5

第二式的步法圖

①



②



6

第三式 螳螂捕蟬式

① 右脚回復原位，右手稍微旋繞，作成螳螂手，放在胸前。（照片 7）

② 左脚移到右脚前，形成跨虎式，左手化成螳螂手，朝前方擺架。（照片 8）

（注意）這裏的步法也是「三才步」。但此動作也隱藏着左手之食指，伺機戳對方的眼睛。而且，要留意兩肘放低的情形。



8



7



第四式 登山左插掌



①左掌立在眼前。(照片 9)

②左脚快速地踏到前方，形成登山式。左掌手指朝上配合左脚的动作，推到前方肩的高度，右手握拳，摆在腰上。(照片10)

(注意) 此动作也隐藏着用左脚侧面，踢敌人脛部的技法。



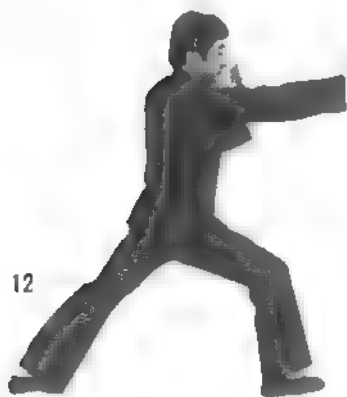
第五式 登山右補捶

右脚朝前方踏出一大步，形成登山式，右拳半迴轉地伸到前方，左掌附著在右手臂內側立在臉前。（照片11）

（注意） 所謂補捶，即補充前式缺乏的動作之一種；擊出的拳法是屬於縱拳。



第六式 縱跳封統捶



①右脚踏地，右掌張開。（照片12）

②左脚大步地跳向前方。（照片13）

③用跳出去的左脚站立成獨立式，左拳向前方擊出，右手握拳拉回腰部。（照片14）

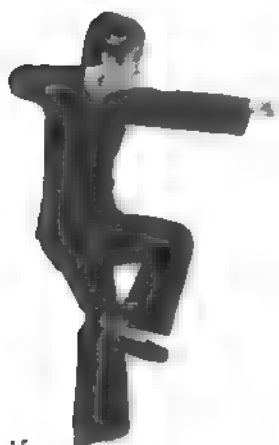
（注意）在練習時，儘量地跳到遠方站立，姿勢要安定，左拳的拳背朝上。

第七式 入環右疊肘

①右手拉回，放在肩上。（照片 15）

②右脚踏到前方，提起左脚跟，成爲入環式，右肘水平地放在左掌上。（照片 16）

（注意） 踏下來的右脚，脚尖要朝向內側，利用踏下的力氣，伸出肘部。



15



16

第八式 入環右崩捶



18



17

①以入環式的姿勢，左手朝上方伸出。（照片17）

②左掌拉回到胸前，右拳旋繞到前方打出去。（照片18）

（注意） 此種形式，開始進行時有的人會省略伸出左掌之動作。

第十一式 登山刀劈捶

好像要踏出
左脚般地作成登
山式，把右拳（
小指側）對着左
手掌上方打下來
。（照片 22）

第十二式 右拘攔採手

將重心放在右腳，作
成四六式的姿勢，右拳拉
到腰部，扭腰，將重心移
到前腳，形成登山式，右
拳對着前方揮出去，左掌
朝下拉近右側腋下。（照
片 23～24）



第二路

第九式 背踢雙撥掌

用左脚站起轉身到後方，右腳的腳底踢向後方，雙手同時由右到左，對著後方揮出。（照片 19）

（注意） 揮出的雙手，有人用掌，也有人用拳頭。

第十式 馬式雙鞭手

右腳回復到原位，雙腳踏出成騎馬式，左手伸到前方，手掌朝上，右手舉起到額頭的側方，手掌朝上。（也有其他的方法）（照片 20～21）



第十四式 登山左插掌

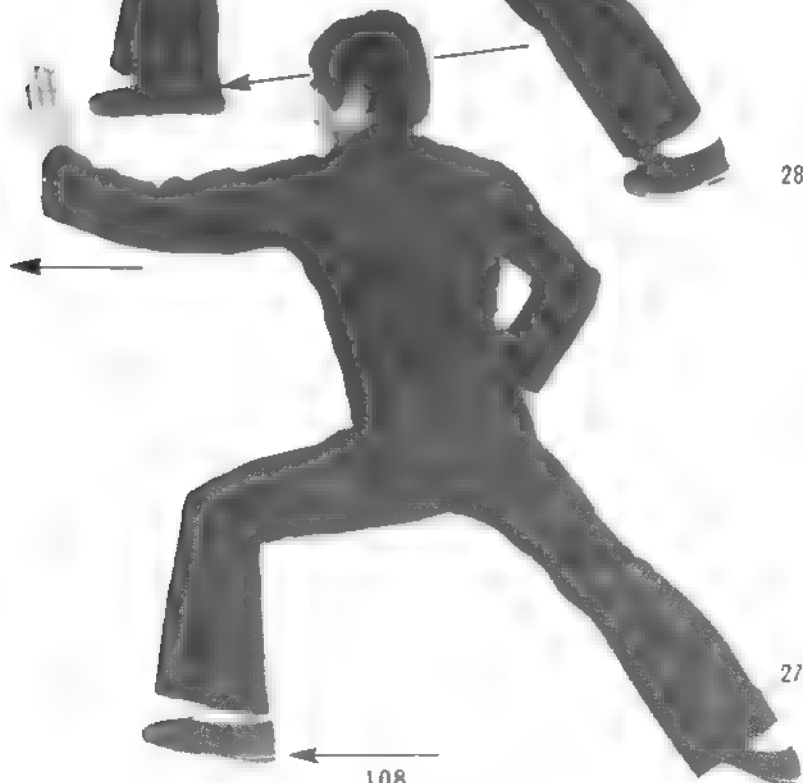
左脚朝前方踏出，形成登山式，左掌對著前方揮出去，右手握拳，放在腰上。（照片 27）

第十五式 登山右補捶

右脚踏到前方，形成登山式，右拳向前方揮出，左掌好像附著在右手內側般地立在臉前。（照片 28）



28



27

第十三式 跨虎翻車式

①右掌張開，右腳拉近左腳。(照片25)

②左腳快速地前進，立著脚尖作成跨虎式，左拳像從下方抄起般地向上升，左手掌心朝上放在額頭的側方。(照片26)

(注意) 此種步法之要領，好像用右腳踢左腳似地步法叫做「崩步」。也有人將此種動作改變為「七星天分肘」的技法。



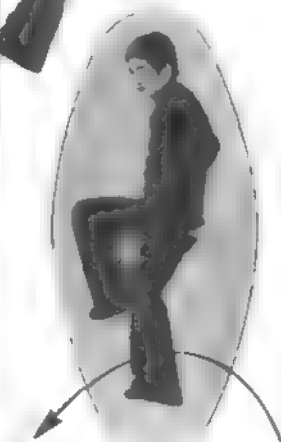
別法・七星天分肘



第十八式 馬式左崩捶

右掌伸到前上方，然後拉回胸前，作成騎馬式，把左拳拉回打下來。（照片31）

側面



32

第十九式 提腿左刀手

左脚拉回舉起形成獨立式，左手作成螳螂手，在身體後側，好像由前勾住後方般，右手握拳擺在右腰上。（照片32）



31

第十七式 登山右腰斬

左脚作成登山式，
左手擺出螳螂手，旋繞
地拉過來，右掌（小指
側）朝左肘的下方打入
。（照片 30）



第十六式 馬式雙切手

右脚往後移，左脚
配合右脚，朝前方踏出
，形成騎馬式。配合著
雙腳的動作，和第十式
之要領相同，左手掌心
朝上，右手掌心朝下，
放在額頭的側方。（照
片 29）



30

第二十二式 坐盤左黏肘

雙腳的位置保持原狀，身體朝右方扭轉，腰部放低，左肘由下朝上撞起，右肘也舉起，和左手保持對稱的形狀。（照片36）

第二十三式 登山左拐肘

左肘朝上方繞兩次，左脚前進一步，成為登山式，左肘朝前方撞出，此時，左掌要附在左拳上推出去。（照片37～38）



38



37

左拐肘的正面



36

第二十式 獨立反提刀

保持獨立式的姿勢，左手擺出螳螂手（左膝的高度）。（照片33）

第二十一式 馬式右劈軋

①先把身體朝左方扭轉，左脚放下，右拳朝上揮起。（照片34）

②接着，右脚朝左脚的前方跨出一步，形成騎馬式，同時右拳（小指側）從上方打下來，左掌立在臉前。（照片35）



33



34

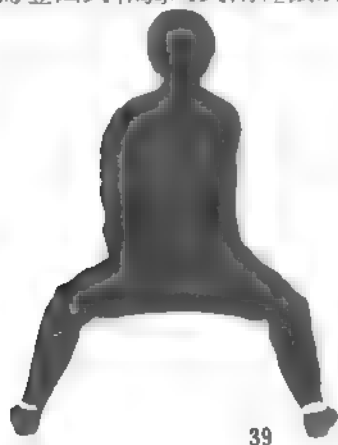


35

第二十四式 馬式右斜掌

從前式把臉轉到九十度的方向，作成騎馬式，右掌擡出，左拳擺在腰上。（照片 39）

（注意） 此種形式可分為登山式和騎馬式兩種派別。



第二十五式 馬式正補捶

和前式同方向，保持騎馬式，左拳用縱拳法擡出去，右掌附著在左手臂內側，立在臉前。（照片 40）



第三路

第二十六式 雙刀左揪腿



41

①身體在原地向右方扭轉，舉起左腳跟，雙手分開，把肘部彎曲，左掌朝內，右掌朝外，左掌直立在臉前。（照片41）

②雙掌（小指側）朝前方水平方向打過去，左脚從後方劃曲線地伸到前方。（照片42）

（注意） 打出左掌時，同時把右掌打至左手下方，此種動作，必須左手掌心朝下（稱為陰掌），右手掌心朝上（稱為陽掌）。掃腿（揪腿）時，是七星式的姿勢



42

第二十七式 雙刀右擡腿

①身體朝左方扭轉，舉起右脚跟，雙肘彎曲，和前式保持左、右對稱之姿勢。（照片43）

②雙掌朝水平方向打出去，同時，右脚從遠方作弧度地移動。（照片44）

（注意）這一式，和第二十六式除了左、右的方向相反以外，其餘的動作完全相同。



第二十八式 跨虎反捆手



46



47



45

朝上方跳躍，身體朝右側，右手稍微迴繞作成螳螂手，左手彈起，同時，用食指和中指朝前方揮出、着地後，並作成螳螂手，肘部要彎曲，形成螳螂捕蟬式的姿勢。

（注意） 此種動作要瞬間地快速進行，同時，跳起時也隱藏著踢膝蓋的技法。（照片 45～47）

第二十九式 取眼擦陰腿

身體向左方扭轉，左手稍微在胸前迴繞，然後，用左脚突然跳起般地站起來，右手的食指和中指彈出去，同時，右脚好像彈起般地踢過去。（照片 48～49）

（注意） 撞出去的右手，和踢出去的右脚，要同時進行，踢出去的右脚要在肚臍下方。

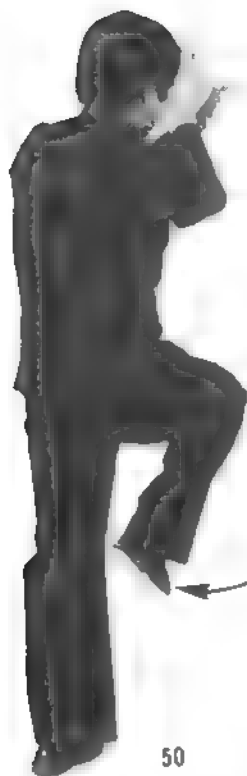


第三十式 獨立相擊掌

用左腳站立成獨立式，左掌立在臉前，用右掌背打左拳，然後合併在一起。（照片 50）

第三十一式 刀手反衝爪

右腳朝前方跨出，作成登山式，右手擺出拘手，手背水平地朝前方打出。（照片 51）



50

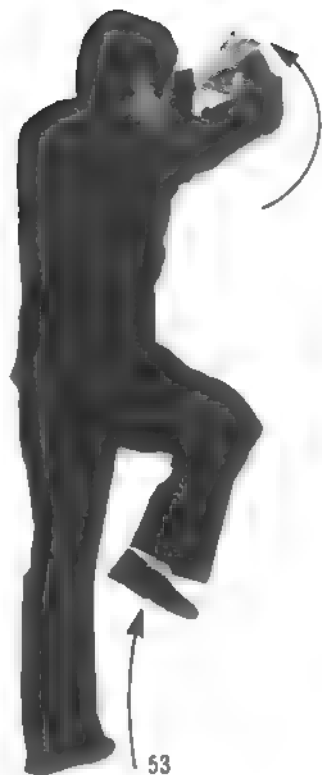


51

第三十二式 拼腿上圈捶

①左脚拉近右脚，膝蓋彎曲，身體放低，雙手在前方交叉，左手在內側，手掌朝外。（照片 52）

②左脚快速地提起，成為獨立式，右拳對著左前方揮過去，右腕放在左掌上。（照片 53）



第三十三式 獨立下截捶

以獨立式的姿勢，右手對著右膝上方打下去。（照片54）



54



55

第三十四式 獨立上挑捶

以獨立式的姿勢，右手拉回來，對著臉前向上揮拳。（照片55）

（注意） 揮起來之右拳，不能超過頭的高度，此時，左手握拳放在胸前或拉回腰際。

第三十五式 登山右封齊掌

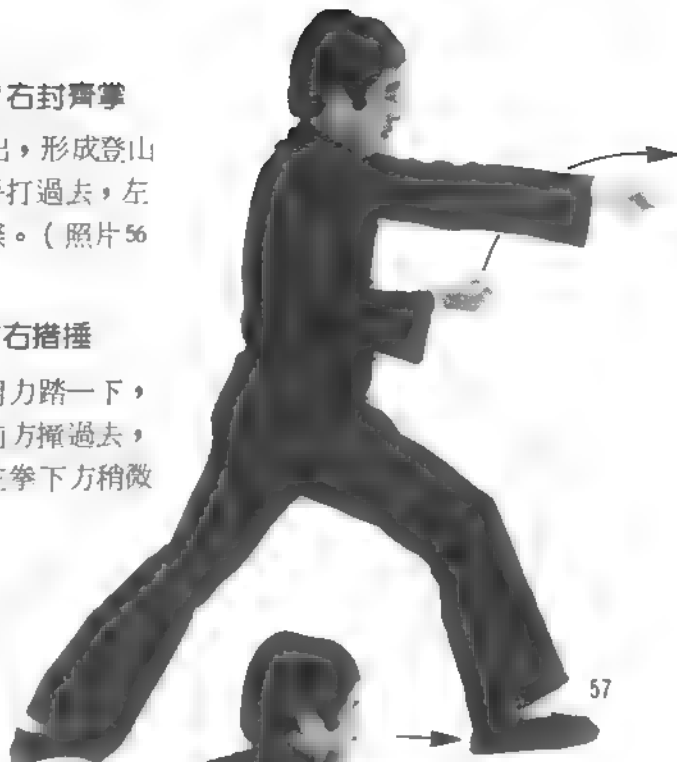
右脚朝前方跨出，形成登山式，右掌朝下，水平打過去，左手握拳，擺在左腰際。（照片 56）

第三十六式 反封右擋捶

右脚在原地，用力踏一下，左拳拳背向上對著前方擡過去，右拳拳背向下對著左拳下方稍微拉近。（照片 57）

第三十七式 迎封右擋捶

右脚跨出一步，旋轉右拳揮出去，左拳對著右拳下方旋轉拉近，右拳拳背朝上，左拳拳背朝下。（照片 58）



第三十八式 掛手頂臍捶

①右脚踏出去、膝蓋彎曲、身體放低，左脚拉近右脚側方，右拳拉近右腰，左肘彎曲放在胸前（照片59）

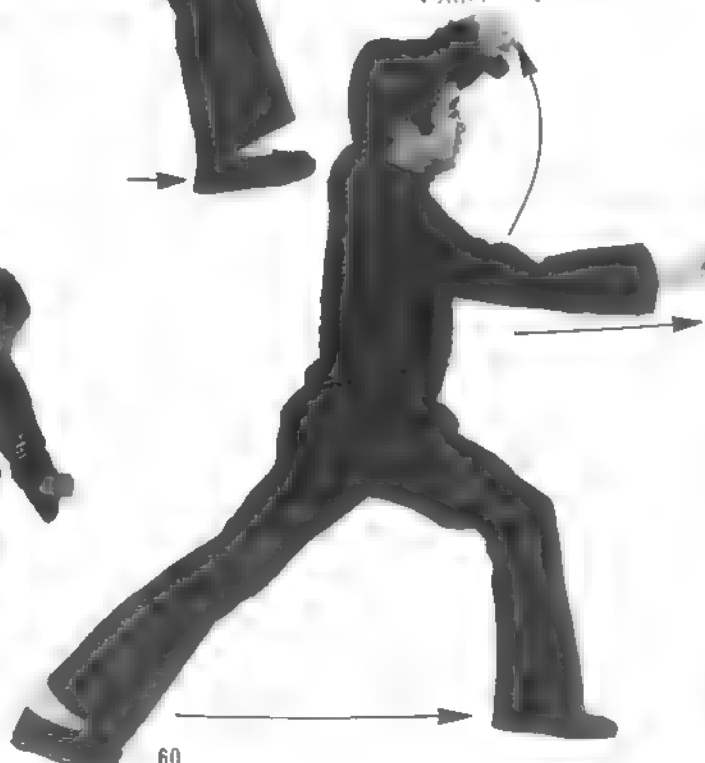
②左脚快速地朝前方踏出，成為登山式，左手高舉在頭上，同時，右拳拳背朝下撞擊到肚臍的高度附近。（照片60）



58



59



60

第三十九式 吞揚右扇風

①身體向左方扭轉，右脚跟舉起，立起雙肘，右掌對著臉部，而左掌則向著外側。（照片 61）

2 右手擺出螳螂手，好像由前朝後勾什般地迴繞著，右腳好像揪腿地勾起來，腳不要著地。（照片 62）

左腳用力朝右方跳過去，右腳伸直著地，右手伸直從後方揮出去。（照片 63）



第四十式 吞揚左扇風

- ①轉到後方、右脚從脚跟處踏出去，舉起左脚跟，雙手和前式相同地擺架。（照片64）
- ②左手擺出螳螂手，好像從前方朝後方勾住般地繞著，左脚擺出揪腿，然後，把脚抄起。（照片65）
- ③右脚用力踏地，朝左方跳過去，左脚伸直着地，同時，左手伸直過去。（照片66）



第四十二式 七星右腰斬

右脚拉近左腳的側方用力踏地，同時，左腳快速地跨到前方成爲七星式，左手肘放低，好像要勾住的螳螂手姿勢，右掌朝左肘下方砍下去。（照片70）



71

第四十三式 登山左翻捶

左腳在原地踏一步成爲登山式，左手握拳，由左方朝右方廻繞揮出去，右手握拳拉近右腰際。（照片71）



70

第四十一式 吞揚右扇風

- ①身體左方扭轉，左脚跟舉起，雙手如前式①的動作一樣地擺架。（照片67）。
- ②右手擺出螳螂手，好像由前方勾住後方般地繞著，右脚作揪腿法。（照片68）。
- ③左腳用力踏地朝右方跳過去，右腳伸直着地，右手從後方伸直揮出去。（照片69）



第四十五式 七星左刀手

在原地重心放在右腳形成七星式，左手擺出螳螂手，右拳在腰際擺架。（照片 73）



第四十六式 七星右補捶

左腳拉到右腳側方用力踏地，同時，右腳跨到前方成為七星式，右拳半迴轉作成縱拳對著前方擡出去，左掌好像附著在右手內側地立在臉前。（照片 74）



第四十四式 登山左崩捶

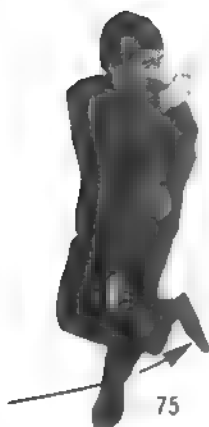
保持登山式的姿勢，用前式的圈捶法拉回左拳，以弧形對著前方打過去，右拳則擺在腰際。（照片 72）



第四十七式 螳螂捕蟬式

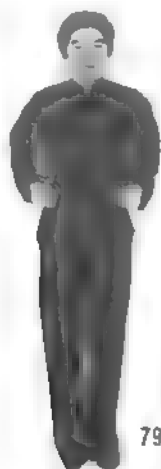
1) 2) 身體由左方轉到後方，右腳彎曲、和左腳之膝蓋內側合併、左手之食指和中指戳出去，右手在胸前擺出螳螂手。(照片 75 ~ 76)

3) 身體的方向保持原狀、右腳恢復原位立成跨虎式、左手擺出螳螂手。(照片 77)



第四十八式 収式

右脚拉近左脚、膝蓋伸直、面向正前方成立正式、雙手自然地伸直垂放在身體兩側、結束全部之動作。(照片 78~80)



崩步拳的特徵

一氣呵成

崩步拳從開始到結束，動作要連貫不能中斷，稱為一氣呵成。呼吸也要自然，防禦時吸氣，而出擊時則為呼氣。

上下連環

所謂上下連環，就是指手脚的配合動作，用掌打喉嚨，同時，掃腿或用手指戳眼睛、踢睪丸等動作，都要互相配合。

攻防一體

在崩步拳中，防禦對方之攻擊，同時採取反擊之技法是：用一隻手擋住對方的攻擊，立刻再用另一隻手攻擊對方。

剛柔相濟

崩步拳是剛強和柔軟的技法混合編成的。雖然軟，卻不像太極拳那麼緩慢。崩步拳中柔軟技法有：「腰斬」、「螳螂捕蟬」、「刁手」、「措捶」等。

出手快速、步法輕快

崩步拳和螳螂拳的出手和步法，都很快，而且，勇猛、果敢；出手有威力、步法的重心穩。

長短兼顧

所謂長，即是遠距離交戰；所謂短，即是短距離的交戰。崩步拳所包含的技法，不偏向任何一方，當敵人距離遠時，便跳過去攻擊；如果距離近時，則快速地放低身體或用手肘攻擊。

4 領崩步拳篇 (對練篇)



解說・領崩步拳

在此要解說的領崩步拳中之「領」，即是「併在一起、貼在一起、和擋住」等的意思。領崩步拳是二人對練，其中一方使用崩步拳的形式時，另一方要配合其動作和技法。因此，必須要了解崩步拳所包含之技法用途、勤加練習，方能熟悉各種技法在時間或距離上的運用。

在中國拳法的各個門派中，大半先學習一個人所作的形式，繼而練習二個人的形式，一般稱為「對打」或「對練」。

學習拳法時，必須注意的是「功」和「意（技術）」。功是指所學得之每一種技法的威力，而意則是正確技術的使用方法，倘若缺一，在實戰上即略遜一籌！

學習拳法時，一定要同時學習「功」和「意（技術）」，中國自古以來，各門派的拳法中流傳「先求功、再學術，然後才能體會拳法」或「練技不練功，則一切功虧一簣」等拳諺。

由於各門派獨特的秘傳練習法，所以，學習「功」，最重要的是要有正確的姿勢，然後，反覆地練習正確的基本技法，就能達到某一程度的威力。

而且，學習正確的「技術」時，必須體會老師的指導，領悟先人經驗累積而成的技法，努力不懈，即能練得一身精純的技術。

練習時的注意和要領

①領崩步拳的動作大概和獨自練習時的動作一樣；獨自練習時，正如學習楷書一般，要正確地一步一步進行。領崩步拳中「拼腿上圈捶」「掛手頂臍捶」等的動作，則省略不加以探討。

②開始練習時，不要作太多的動作，慢慢地練習，最後，才將全部的動作，連貫地作，比較容易記得，就武術的觀點而言，也比較有效率。

③要練習領崩步拳，則要先練習崩步拳獨練動作。獨練是練習的基本，好比一棵樹木的主幹那麼重要，而兩人對練的動作，則是枝葉

。在二人相對練習時，要配合對方的體格、距離、速度等，有時，可能會破壞正確的姿勢，所以，要經常練習獨練的動作，才能學習到正確的姿勢。

④領崩步拳的動作，是由一方（設甲方）作崩步拳的第一路進行，而另一方（設乙方）則配合甲方的動作（稱為領拳）而成為第二路；然後，甲又配合乙的動作成為第三路，乙再配合甲的動作成為第四路，最後，甲再配合乙的動作而結束整個拳法。

第一路	甲……崩步拳	乙……領拳
第二路	甲……領拳	乙……崩步拳
第三路	甲……崩步拳	乙……領拳
第四路	甲……領拳	乙……崩步拳

領崩步

第一路

第一式 中平双蓄勢

①甲乙二人要保持大約二步的距離，面向正前方站立。（照片1）

②同時把雙掌朝前方推出，舉行開門式禮式。（照片2）

③雙手握拳放在腰上，臉轉向對方互相注視。（照片3）

第二式 跨虎斜步捶

①乙的右脚前進一步，用右拳攻甲。（照片4）

②甲的左脚移動到左方，用左掌揮開乙的右手。（照片5）

③立刻把右脚移到右方，成為虛式，用右拳擊乙的側胸。（照片6）
（注意） 甲的動作要一口氣做完。

1

2

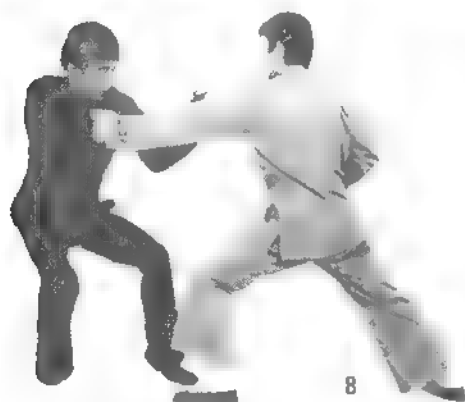
3





第三式 螳螂捕蟬式

- 1 乙要從上方掃開甲的右拳、乙的右腳後退、左腳踏出前方、用左拳撞甲。(照片 7)
- 2 甲的右手從內側繞過去擋住乙的右手、身體向右方扭轉，用左手指戳乙的眼睛。(照片 8)
- 3 甲的左手放在乙的左手上，立刻用左腳踢乙的辜丸，乙則用右拳從上方把甲的左腳背拍下來。(照片 9)



第四式 登山左揮掌

- 1 乙的左腳退後躲開甲之攻擊，然後踏出右腳，用右拳撞甲。(照片 10)
- 2 甲用左手由內側擋住乙的右手。(照片 11)
- 3 然後，在乙的手內側滑動著，踏出左腳，用手掌打乙的胸部。(照片 12)





第五式 登山右補捶

①乙用右手掃開甲的右手；
右脚後退，踏出左脚、用
左拳撞甲。（照片13）

②甲用左掌從內側把乙的左
手彈開，右脚前進用右拳
撞乙的左側胸部。（照片
14）

（注意）甲在②中，
要抵擋乙的撞擊時，
左脚稍微後退，右脚
前進，用右拳撞出去
，此種步法，必須經
常練習，方能熟練。



第六式 縱跳封統捶

- ①乙的左脚後退，用右手掃開甲的右手。（照片15）
- ②甲的右手旋繞抓住乙的手腕。（照片16）
- ③左脚跳出去一大步，用左拳撞乙的臉。（照片17）



17



15



16



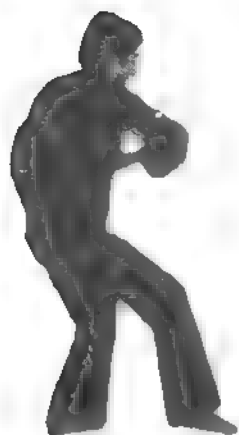
第七式 入環右疊肘

- 1 乙用左手從下方把甲的左手彈起來。(照片18)
- 2 甲揮繞右手，抓住乙的右手腕，把自己的手肘放在乙伸直的左肘上，身體放低；然後，乙的身體也放低，躲開甲的攻擊。(照片19)

第八式 入環右崩捶

- 1 甲的右手使用崩捶法打乙的臉。(照片20)
- 2 乙用右手彈起甲的右手。(照片21)
- 3 甲、乙同時分開在左右兩側，成爲虛式。(照片22)





22



21



20

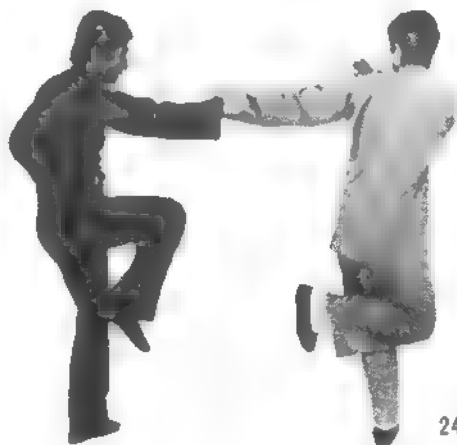


23

第二路

第九式 背踢雙撥掌

- ①甲的右脚踏出一步，用右拳撞乙。
- ②乙用右足底踢甲的右膝，用右手彈起擋住甲的右手，同時，用左拳打甲的臉或胸部。（照片 23）



24



26

第十式 馬式雙鞭手

- 1 甲縮起右腳躲開乙的左腳，用右手揮掃乙的左手。（照片 24）
- 2 甲的右腳踏在後方，立刻踢出左腳，用左拳撞乙。（照片 25）
- 3 乙用右手掃開甲的左手，抓住手腕，左手從下方附著在甲的左肘上，右腳踏地，右手在上下壓，左手舉起來撞甲的手肘。（照片 26）



25



第十一式 登山刀劈捶

- 1 甲縮回左手躲避乙的攻擊，用右拳撞乙。（照片 27）
- 2 乙用左手從內側擋住甲的右手，用右拳（小指側）打甲的頭部。（照片 28）

第十二式 右拘攔採手

- 1 甲的左手從斜內側彈起乙的右手。（照片 29）
- 2 乙用被彈起的右手繞到內側，躲避甲左手的攻擊。（照片 30）

- 3 乙再用左手擋住甲的右手，同時以右拳打甲。（照片 31）







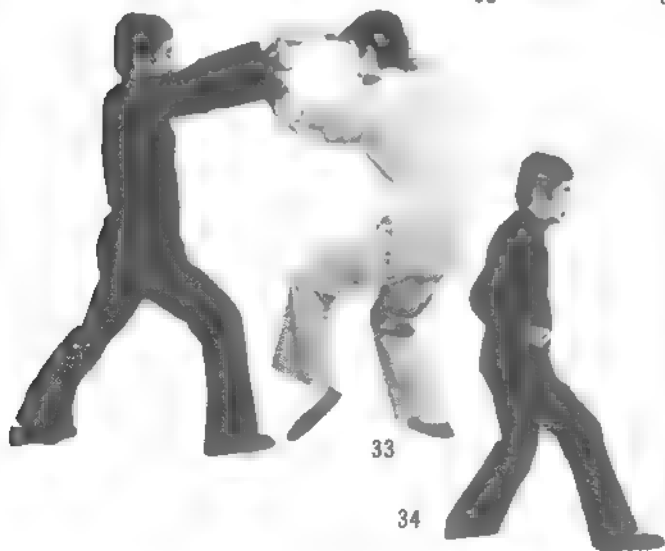
第十三式 跨虎翻車式

甲揮繞右手，從外側擋住乙的右手，乙滑動被擋住的右手伺機抓住甲的右腕，以崩步法接近甲，用左拳打甲的下顎。（照片 32）

第十四式 登山左插掌

①甲的左脚退後一步、用左手從下方擋住乙的左手。（照片 33）。

②甲縮回雙拳擺在腰上，乙擺好架勢。（照片 34）





36



35

③甲用右拳攻乙、乙用左手從內側擋住甲的右拳。(照片35)

④乙踏出左脚、用左掌打甲的胸部。(照片36)

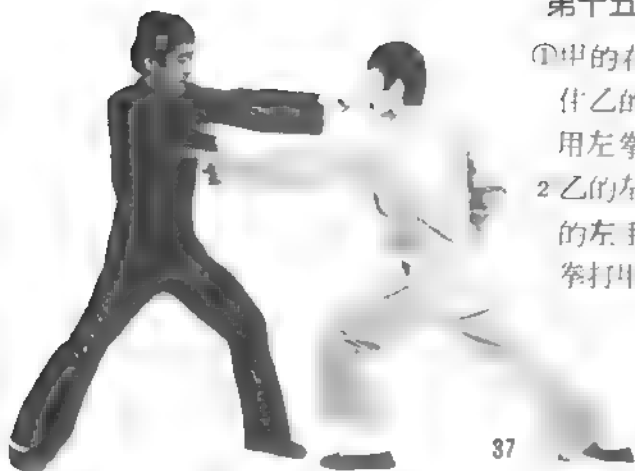
第十五式 登山右補捶

- ①甲的右腳後退，右手從內側擋住乙的左手，同時踏出左腳，用左拳打乙。（照片 37）
- 2 乙的左掌由內側朝外側，把甲的左手彈開，踏出右腳，用右拳打甲的側胸。（照片 38）

第十六式 馬式雙鞭手

- D甲退左腳，揮繞右手，從外側擋住乙的右手。（照片 39）

- 2 乙用右手抓住甲的右腕，用左掌從下方附著在甲手肘上。（照片 40）
- 3 乙以換步的方法，將身體轉到右側，右手下壓，舉起左手，擊甲的手肘。（照片 41）







42



43

第十七式 登山右腰斬

①甲縮回右手躲開乙的攻擊、再用左拳打乙的臉。(照片42)

②乙的左手快速地從斜外側擋住甲的左拳。(照片43)

③乙並用左手抓甲的左腕、踏出左腳，用右掌打甲的左側腹。(照片44)



44



第十八式 馬式左崩捶

- ①甲舉起左脚，用左手從內側擋住乙的右手。（照片45）



- ②同時甲退左脚，用右拳打乙。（照片46）
- ③乙揮繞右手擋住甲的右手，再繞左拳、用崩捶法打甲的臉部。（照片47）



第十九式 提腿左刁手

- ①甲用左手從斜外側擋住乙的左手。(照片48)
- ②甲的左腳立刻前進半步，用右腳踢乙的側腹；乙拉起左腳、左手擺成拘手，勾住甲的嘴。(照片49)



第二十式 獨立反提刁

甲放下右腳、用左腳踢乙、乙使用反拘手(手背)擋住甲的腳。(照片50)

第二十一式 馬式右劈軋

- ①甲踏下被擋住的左腳、用左拳打乙的側腹。(照片51)
- ②乙的左腳踏下來用左手擋住甲的右手。(照片52)
- ③右腳前進一步用右拳的小指側打甲的後頭部。(照片53)



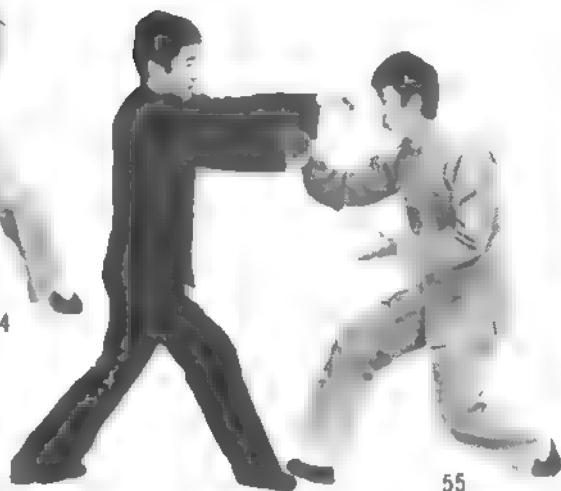


第二十二式 坐盤左黏肘



54

①甲用右手由外側擋住乙的右手。(照片54)



55

②左脚後退躲避乙的攻擊；乙抓住甲的右腕、身體朝右側扭轉，腰部放低。(照片55)



56

③乙用左肘舉起甲的右手肘，並且撞擊。(照片56)



58

第二十三式 登山左拐肘

- ①甲的右手肘放低，使得乙的手肘朝向外側。（照片 57）
- ②乙揮繞手肘躲開甲的肘部、左腳踏出去一步、用左肘撞甲的側胸。（照片 58）



57



59



60

第二十四式 馬式右斜掌

①甲把右肘放低，把乙的肘部朝外彈出去。（照片 59）

②左脚踏出左方一大步，右拳擺在腰部、左拳打乙。（照片 60）

③乙用右掌從內側將甲的左手朝外彈出去，然後打甲的胸部。（照片 61）



61



63

第二十五式 馬式正補捶

- ①甲用左手把乙的右手朝外側勾住，並用右拳打乙。（照片 62）
- ②乙的右掌從外側把甲的右手朝外彈出去，用左拳打甲。（照片 63）



62

第三路



64

第二十六式 雙刀左揪腿

①甲的左手掌從內側把乙的左手彈起來。(照片64)

②乙的左腳退後，用右拳打甲；甲扭轉身體，用右手擋住乙的右手，並且抓住乙的手腕。(照片65)



65

③甲用左手掌打乙的喉嚨，同時用左揪腿法踢乙的右腳。(照片66)



66

第二十七式 雙刁右撇腿

1 乙用左右擋住甲的左手、右腳舉起躲開甲的掃腿。(照片 67)

②乙的右腳朝後方踏下，用左拳打甲。(照片 68)

③甲用左手擋住乙的左手，再用右掌打乙的喉嚨，同時，用右腳掃乙的

左腳。(照片 69)



69



67



68

第二十八式 跨虎反捆手



70

①乙用右手擋住甲的右手，舉起左脚躲避踢腿的



71

攻擊。(照片 70)

②乙的左脚朝後跨下、用右拳攻甲。(照片 71)



72

③甲的身體朝右方移動，並用右手擋住乙的右手再抓住手腕、同時左手抓住乙的手肘。(照片 72)

第二十九式 取眼撩陰腿

①乙用左手的食指、中指戳甲的眼睛。

(照片 73)

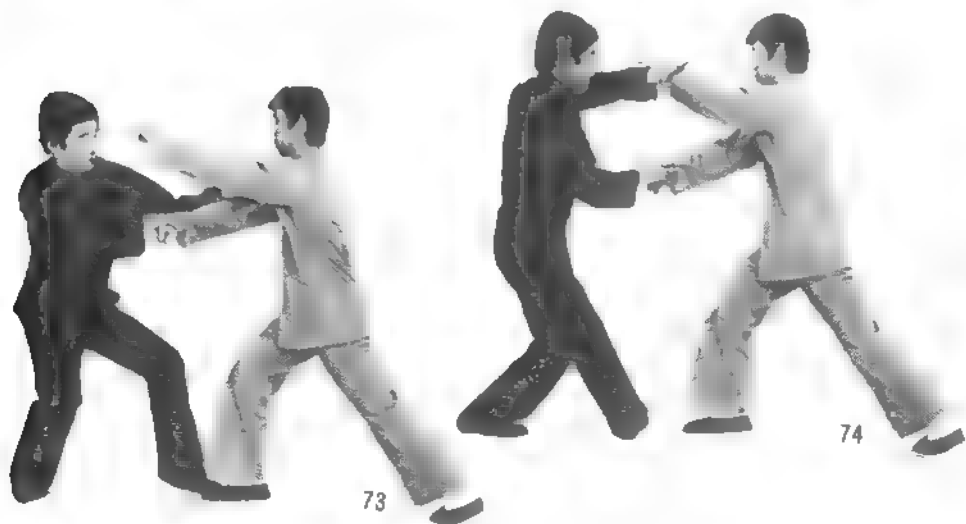
②甲用左手從乙的左斜下方揮繞抵擋。

(照片 74)

③再用右手的食指和中指戳乙的眼睛，同時用右脚尖踢乙的睪丸。(照片 75)



75



73

74

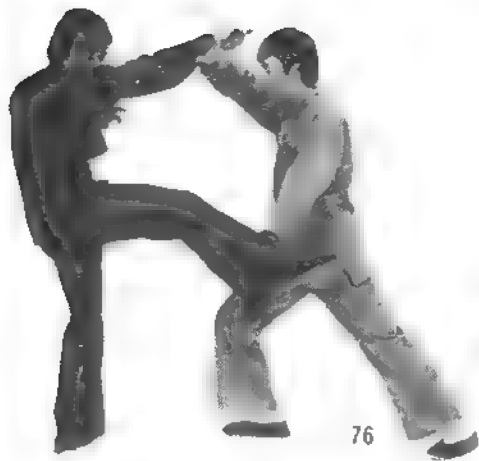
第三十式 獨立相擊掌

1 乙用右手從斜下方擋住甲的右手，用左手擋住甲的右腳。（照片76）

2 乙滑動右手躲避攻擊，然後握拳打甲的臉部。（照片77）

3 甲的左手從外側擋住乙的右手，用右手摩擦乙的右腕且夾住手腕。（照片78）

（參考） 在③中，摩擦的部位，是右手拇指下面的痛處。



第三十一式 刁手反衝爪

甲用左掌擋住乙的右手，
跨右腳，再用右掌背打乙的
側胸。（照片 79）

第三十二式 拼腿上圈捶

①乙後退，從上方揮繞著右
手、躲避甲的右手攻擊。
（照片 80）

②乙的右腳踏近甲，用右拳
攻甲。（照片 81）

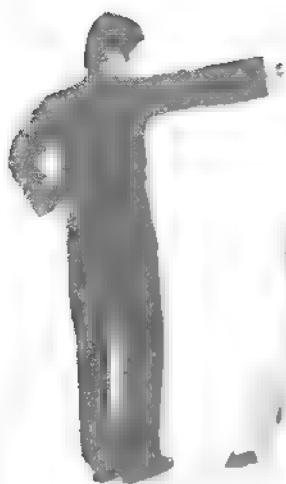
③甲用左手從內側勾住乙的
右手、左腳接近右腳，揮
繞拳頭打乙的太陽穴。（
照片 82）

（參考） 獨練時，要
舉起右腳；但對練時，則
雙腳要站立。

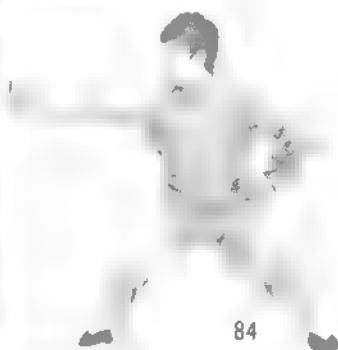


第三十三式 獨立下截捶

1. 乙的身體放低，躲避甲的圈捶法。(照片83)
2. 用右拳打甲的腹部。(照片84)
3. 甲舉起右腳，用右手掃開乙的右手。(照片85)



83



84



85

第三十四式 獨立上挑捶

- 1 乙拉回被擋住的右手，立刻用右拳擊甲的臉。（照片 86）
 - 2 甲在原地朝上方揮繞右手，從內側把乙的右手朝外擋開。（照片 87）
- （參考）在實戰時，利用前式把乙的右手掃開後，手要立刻收回，撞乙的下顎。

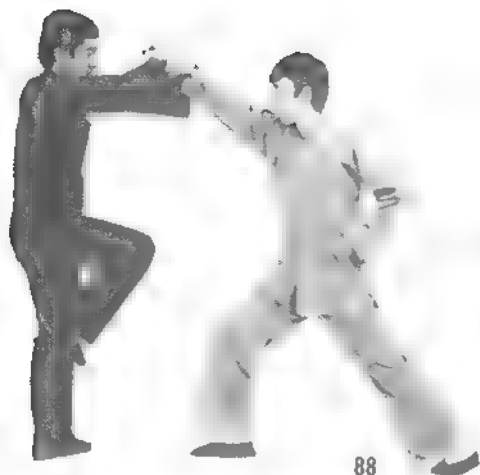


87



86





第三十五式 登山封齊掌

- 1 甲以前式的方式，用右手擋住乙的右手，立刻再改用左手抵擋。（照片88）
- 2 然後，用左手抓住乙的右腕、跨右腳，同時用右掌（小指側）打乙的側胸。（照片89）

第三十六式 反封右措捶

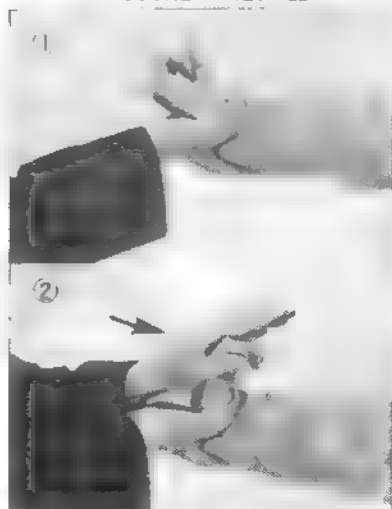
- 1 乙的身體後退躲避甲的攻擊，揮繞右手使得甲的右手在外側。（照片90）

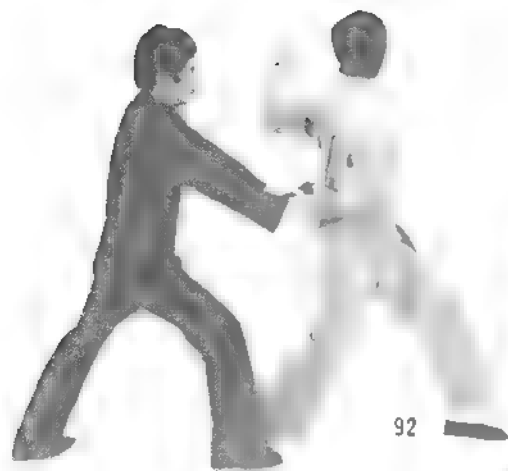
- ② 甲不可離開乙的右手，揮繞右手，抓住乙的右腕，同時左手抓住乙的右手背。（照片91）



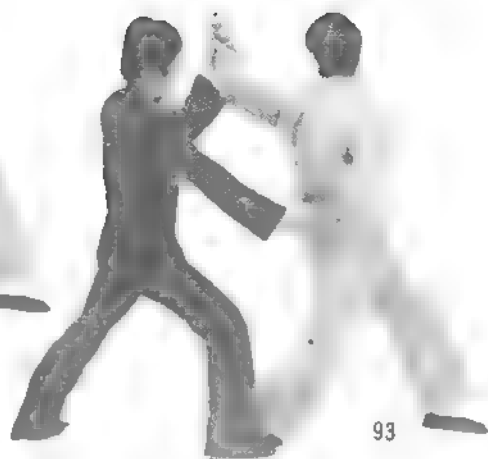


反封右擋捶的擴大圖





92



93

第三十七式 迎封右措捶

- 1 乙的左脚向左方踏出去，上身也朝同方向扭轉躲避甲的攻擊，同時用左拳打甲的臉部。（照片 92）
- 2 甲用左手掌檔住乙的右手，再抓住手腕。（照片 93）
- 3 甲用右手掌打乙的左手掌背，打乙的左腕。（照片 94）



94

第三十八式 掛手頂膊撞

①乙的左脚後退，扭轉身體，躲避甲的攻擊。(照片95)

②乙同時踏出右腳，用右拳(小指側)從上方打甲的頭部。(照片96)

③甲踏出左腳，身體放低，用左手擋住乙的右手，同時，用右拳打乙的腹部。(照片97)



95



96



98



99

第三十九式 吞揚右扇風

1) 乙的右腳後退，左手由內側揮繞，擋住甲的右手。(照片 98)

2) 乙同時用左拳攻擊甲，甲的身體扭轉，用左手擋住乙攻來的左手，抓住乙的手腕。(照片 99)

3) 甲將乙的左手拉近。用右手掌的側面打乙的喉嚨，再用右腳擋乙的左腳。(照片 100)

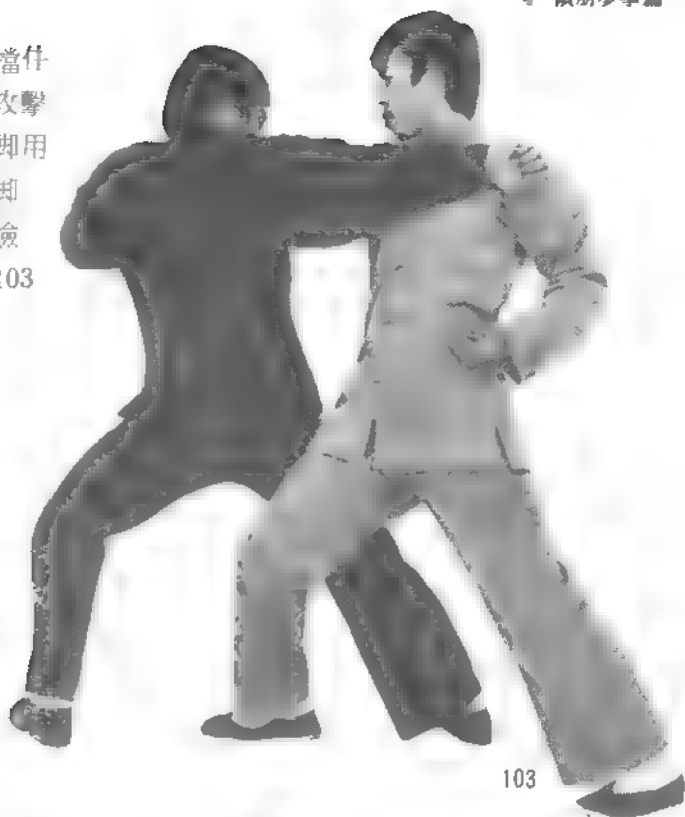
4) 乙用右手擋住甲的右手，舉起左腳，躲避掃腿的攻擊。(照片 101)

5) 乙的左腳朝後方踏下去，用拳打甲。(照片 102)



100

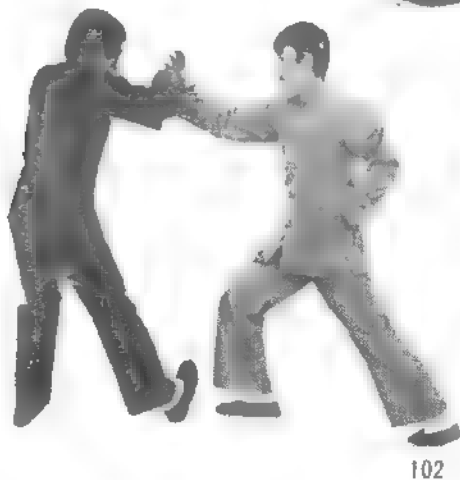
- ⑥甲的右手從內側擋住乙的右手，躲避攻擊，抓住右腕、左脚用力踏地，伸出右脚、同時，打乙的臉或胸部。（照片103）



103



101



102

第四路

第四十式 吞扇左扇風



①乙用左手擋住甲的右手，舉起右腳躲避甲右腳的攻擊。

(照片 104)



②甲的身體朝向乙的方向成為登山式的姿勢，揮出右手；乙的右腳踏下，身體朝右側扭轉，再立刻用右手擋住甲的右手，抓住甲的手腕。(照片 105)

③用右手把甲的右手拉過來，用左手掌（小指側）打甲的喉嚨，用左腳掃甲的右腳。(照片 106)

④甲用左手擋住乙的左手，舉起右腳躲避掃腿的攻擊。(照片 107)

⑤甲朝後方踏下右腳，用左拳攻乙。(照片 108)



- ⑥乙用右手從內側擋住甲的右手躲避攻擊，抓住手腕、右腳用力踏地，再伸出左腳跳到甲的背後，用左手打甲的臉部或胸部。 (照片 109)



109

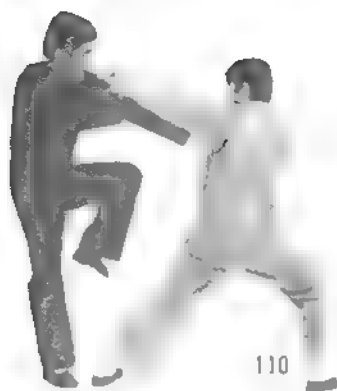


107

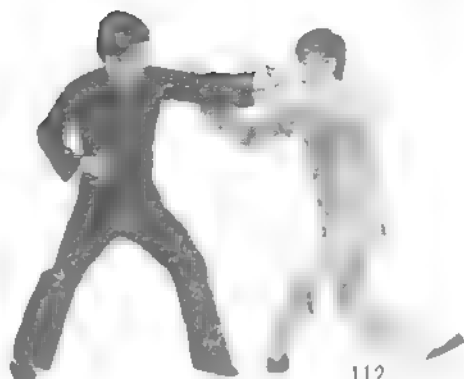


108

第四十一式 吞揚右扇風



110



112



111

①甲用右手從下方把乙的左手彈開，舉起左腳躲避乙的左腳。（照片 110）

②甲踏下左腳。（照片 111）

③右腳立刻退後（拔步的要領），用左拳打乙、乙則朝左方扭轉身體，並用左手擋住甲的手，抓住手腕。（照片 112）



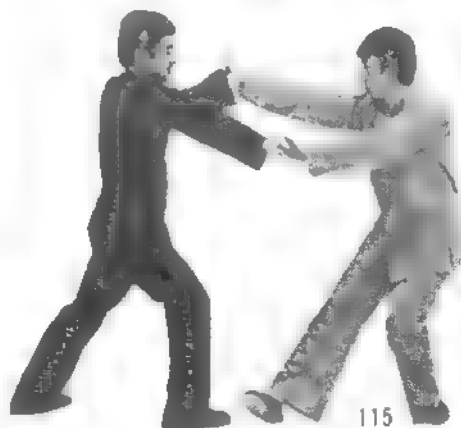
113

④乙拉近甲的左手，用右掌（小指側）砍甲的喉嚨，同時，右腳掃甲的左腳。（照片113）

⑤甲用右手擋住乙的右手，舉起左腳躲避掃腿的攻擊。（照片114）

⑥甲的左腳後退，用右拳打乙。（照片115）

⑦乙的左手從內側擋住甲左手的攻擊，跳到甲的方向，右腳踏到甲的背後，同時，伸出右手打甲的胸部或臉。（照片116）



第四十二式 七星右腰斬



117



119



118

①甲用左手從內側把乙的右手彈起來，舉起右腳躲避乙的右腳攻擊。(照片117)

②甲放下右腳。(照片118)

③左腳立刻退到後方(拔步)，用左拳撞乙。(照片119)

④乙揮繞左手擋住甲的左手，並且抓住甲的手腕，伸出左腳封住甲的右腳，用右掌(小指側)砍甲的左側側腹。(照片120)



120

第四十三式 登山左圈捶

①甲的右手在上方揮繞著躲避乙的右手，舉起右脚躲避乙用左腳的攻擊。(照片 121)

②甲的右手放下來，左腳立勾後退(拔步)，右手揮出去。(照片 122)

③乙的右手擋住甲的右手，並且抓住手腕拉近，揮左拳打甲的太陽穴。(照片 123)



123



121

122

第四十四式 登山左崩捶

①甲放低腰部和身體、躲避
乙左拳的攻擊。(照片124)

②乙的左手快速擡到上方，
對準甲的頭部打下去。(照片125)



124



125

第四十五式 七星左刀手

①甲從斜下方擋住
乙左手的攻擊。

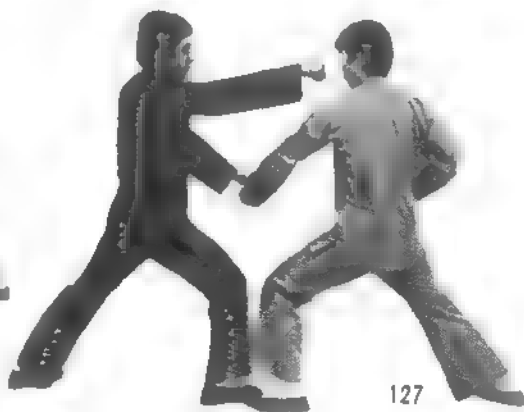
(照片126)

②然後，把乙的手
拉下來，用右拳
撞乙。(照片127)

③乙把重心放在右
腳，上身退後，
左手從內側勾住
甲的手腕躲避甲
的攻擊。(照片
128)



126



127

第四十六式 七星右補捶

乙用左手把甲的右手彈出去，立刻換右腳伸到前方成七星式的姿勢，用右拳撞甲。（照片129）



129



130



131

第四十七式 螳螂捕蟬式

- ①甲用左手從上往下把乙的右手拍下來，揮繞右拳打乙的頭部。

（照片 130）

- ②乙把重心放在右脚。形成登山式的姿勢，用右手擋住甲的右手。

。（照片 131）

- ③甲乙同時退右脚，保持螳螂捕蟬式的姿勢。

。（照片 132）

第四十八式 收式

- ①甲、乙互相看著對方的食、左腳拉近右腳旁，成為立正式的姿勢，雙拳擺在腰上。

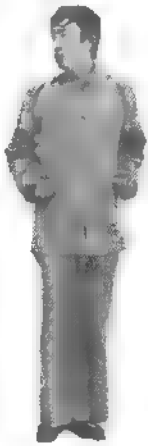
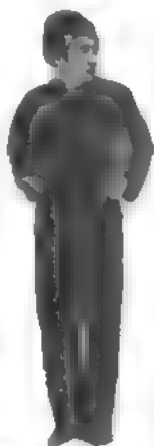
。（照片 133）

- ②甲、乙面對正前方，雙手伸直垂放在身體兩側，結束全部的動作。

。（照片 134）



134



133



132



螳螂拳名師的金玉良言

—— 八步螳螂門·衛笑堂先生 ——

1 擺 架

和對方交手時，雙手不可離得太開，擺在後面的手，不要離開前手的手肘，姿勢好像關門似的，前手用來保護臉部，後手則保護胸、腹部。

腳下（腳的位置）成爲不丁不八式，後腿當作根部，用前腿保護裆（股間）。

2 圈和崩

螳螂拳秘訣之中的「圈」，一定要包含「崩」，如果使用圈捶的技法攻擊敵人，沒有打中的話，要立刻收回拳頭，改用崩捶法，就一定能打中！

3 彈簧勁

拳法如果練習得當，全身會產生彈簧勁（好像彈簧似的能把外力反彈回去的力氣），只要稍微碰到敵人，就會自然地反應出一股力量，把敵人彈到一丈以外的地方。（一丈約二公尺）。

4 好的拳師

體會出真功夫的好拳師，人多肩部下垂、態度謙和。從來就不曾看過昂首、挺胸、肩膀聳起、腹部突出等模樣的名師。

5 練拳的本旨

螳螂拳的架勢不能太大、拳式不可太高；練習時一定要記住以制敵爲主旨。實戰時隱藏發勁、連續出手，手法要快速且威猛，那麼，敵人就不容易防禦了！

5 拆解崩步拳篇



解說・拆解崩步拳

拆解崩步拳是指對崩步拳的拆解（分解）之意，簡言之，即是對於包含在崩步拳中的各種技法都要學習，在實際應敵時，才能善加變化應用。

在領崩步拳中，已說明了一般崩步拳技法之應用。假如在實戰時，敵人躲避自己攻擊的話，要立刻應用各種技法反擊，若不充分地作拆解的練習，則在應敵時，很容易處於劣勢！

螳螂拳法中曾說：「從一手化為五手，從一式變成五式」，這是指它的技法能產生五種變化，但其實並不只變化五種而已，而是能產生無限的變化技法。目前，很多拳法的修練者，都是獨自學習，而研究很多門派的拳法形式；但古代的修練者，則是以漫長的歲月，徹底學習一種形式以後，詳細地分析研究。如果只研究分析崩步拳一種，在實戰上也能充分地運用。

開始研究拆解時，絕對不能忽略它的根本和基礎，崩步拳的獨練必須繼續作各種技法的個別練習。

拆解是在實戰時，應戰的知識，獨練時就是要將各種技法練習得很純熟，方能提高威力和命中率。名刀，若不經常磨，也會生鏽！

螳螂拳雖然有很多形式，但不論何種形式，都要按照下列四個階段練習。

第一階段、練拳

正確地學習拳法的形式和技法（拳式），一氣呵成地循環練習，方能培養威力、速度、呼吸、步法等。

第二階段、領拳

要正確地了解包含在形式中的各種技法之涵義（用法），實際地體會二個人相對時，使用技法的時機和距離。

第三階段、劈掌（批掌）

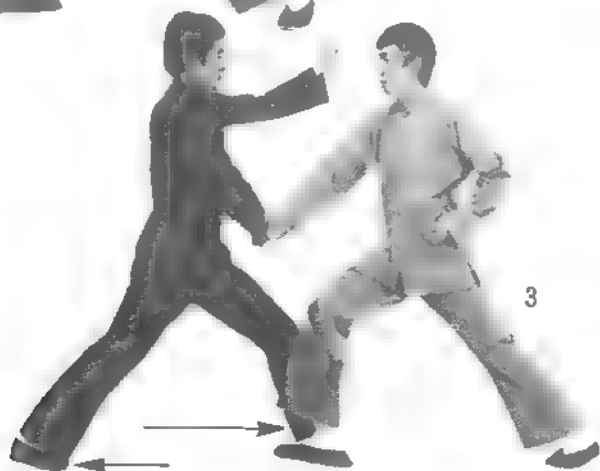
反覆地練習各種形式，了解各種技法的角度和微妙的要領，以便在實際應用時，發揮威力。

第四階段、拆解

也就是分解各種形式的技法，以使於變化的應用。

此階段，必須要經過「練拳時，學習它的形式；領拳時，知道它的意義；批拳時，懂得實用；拆拳時，要會千變萬化的應用」等階段，然後勤加練習；最後再學習散手或散打，作實戰地練習，才能完成整套的拳術。

實地作散手的練習時，若一開始就激烈地作，會很危險，尤其是螳螂拳的技法，它的出手快速、危險性更高。先體會寸勁、分勁等高度的發勁以後，就能以小動作打倒對方，到達此階段，即表示和各門派的拳法相融會之境界。



拆解崩步拳

1 從崩捶到腰斬

用右掌拍打對方揮來的右拳，利用左拳的崩捶法打對方的臉，而對方用左手從下方擋住崩捶的攻擊時，要馬上用左手抓住對方的左手，再用右掌打對方的側腹。

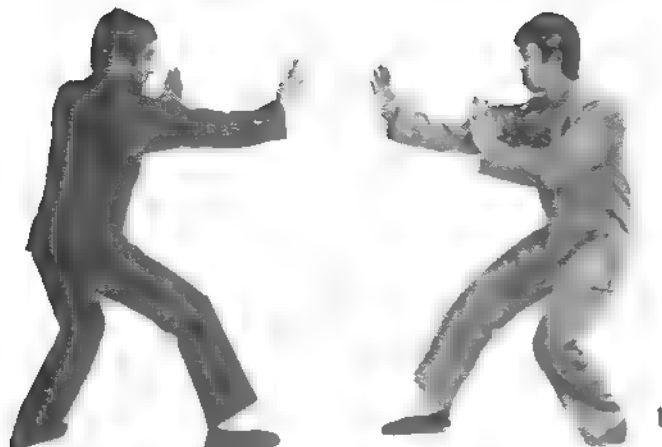


5



4

（應用） 如果兩隻手都能抓住時，右手要高舉、左手則往下拉，與對方的雙手握緊，把對方朝左側扭倒。

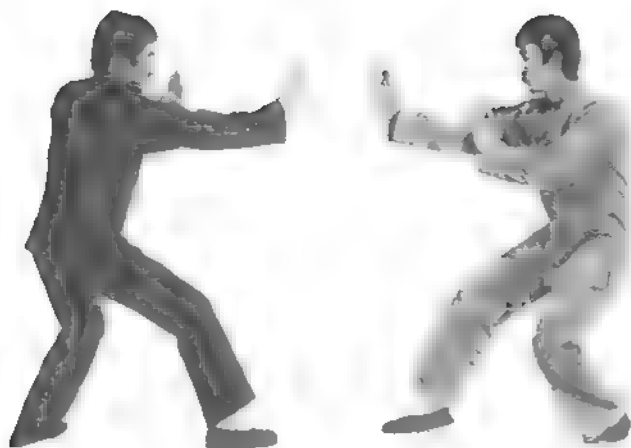




2 從崩捶到偷心捶

用右掌拍打對方打過來的右拳，利用左拳的崩捶法打對方的臉，而對方用左手擋住崩捶的攻擊時，立刻用右拳攻擊對方的胸部。

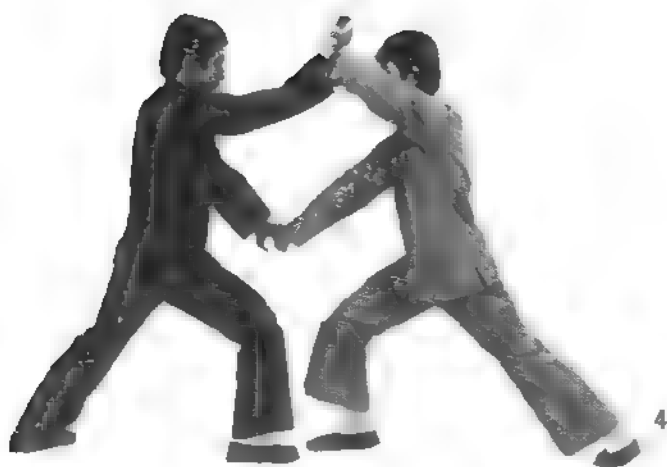




3 從崩捶到閉門腳

用左掌把對方的右拳拍下來，再用右拳的崩捶法打對方的臉，如果對方用左手從下方擋住右手的攻擊時，右手要擺出螳螂手揮繞著，把對方的右手朝外側撥開，同時，彈起右腳踢對方的睪丸。





4 從崩捶到揪腿

用左掌拍下對方打過來的右手，再以右拳的崩捶法打對方的臉，如果對方用左手擋住崩捶的攻擊時，即後退右脚，改用右手擋住，再快速地踏出左脚，用左拳揮擊對方。

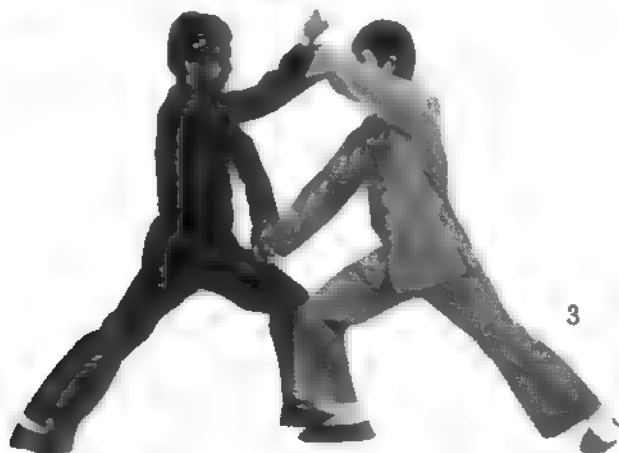
然後，再用右手擺出螳螂手，撥開對方的左手，用右揪腿掃對方的左腳，使之倒地。



1



2



3





1



2

5 從順步捶到虎尾脚

用左掌拍對方打來的右手，把脚跨出，用右拳撞對方，如果對方擋住右手的攻擊，而用右拳反擊過來時，身體要快速地後仰，躲避對方反擊過來的右拳，用雙手支撐身體，再用脚從下方踢起對方的下顎。



3





6 從順步捶到掛手拗步捶

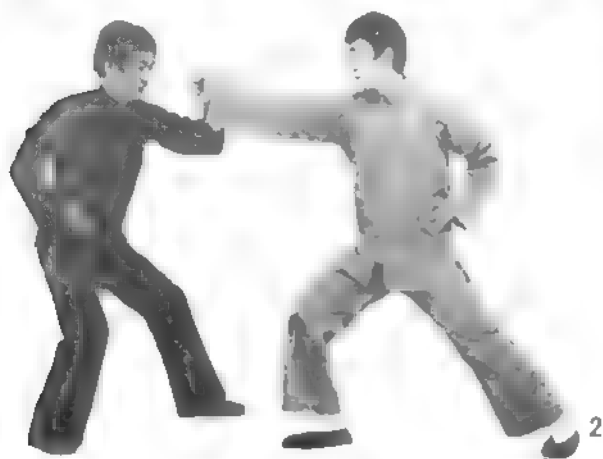
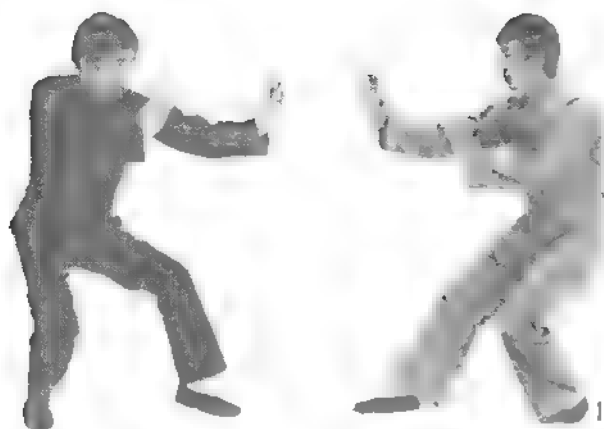
用左掌撥開對方打來的右拳，再用右拳打對方的胸部，如果對方用右手從上方揮繞著撥開手，而用左拳朝著臉部反擊過來時，立刻用右手從內側揮繞著撥開對方的左手，同時，用左拳捶對方。（撥開的右手和揮出去的左手，要同時且迅速地作）。





7 從跨虎捕捶到 搗掌

用左掌拍開對方的右拳，以三才步法移到左方，用右拳打對方的腋下，如果對方的右手在上方伸縛著，擋住右拳，然後用左拳（拗步捶）對著臉部揮過來時，要用左手擋住對方的左手，跳至對方身前，右腳將右對方的腳後，右手按對方的下顎或腋下，把對方往後而推倒。





8 從措捶到軋腿

用右手擋住對方揮來的右拳，抓住對方的手腕，並且用左手壓住對方的右手臂，使用措捶法打對方的手腕，如果對方快速地把身體扭轉到左方，而用左拳的崩捶法，朝著臉部打來時。

要用左手擋住對方的左手，用左脚踢對方股間的尾骨（如果距離近，可用膝蓋踢，再藉著體位的方便，用腳底踏對方的腰部）。

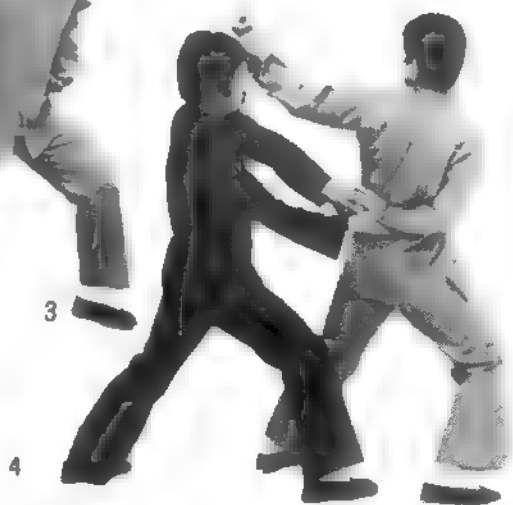




5



3

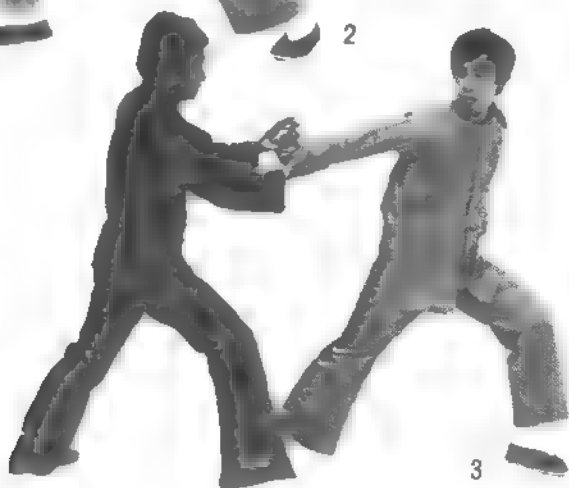
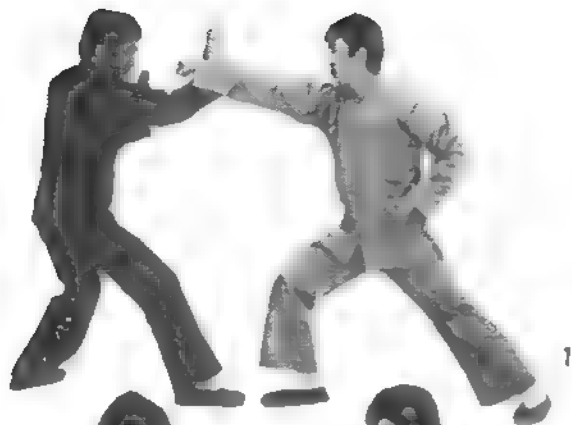


4

9 從措捶到盤肘

對方用右拳打過來時，可用右手抵擋，抓住對方的手腕，想用措捶法攻擊，而對方却把身體朝左方扭轉、跨出右腳，並用右拳的圈捶法反擊過來時，

要立刻放低身體，躲避對方揮過來的右拳，再用左手壓住且抓住對方的右手，右腳踏出，用右手肘打對方的下顎或胸部。

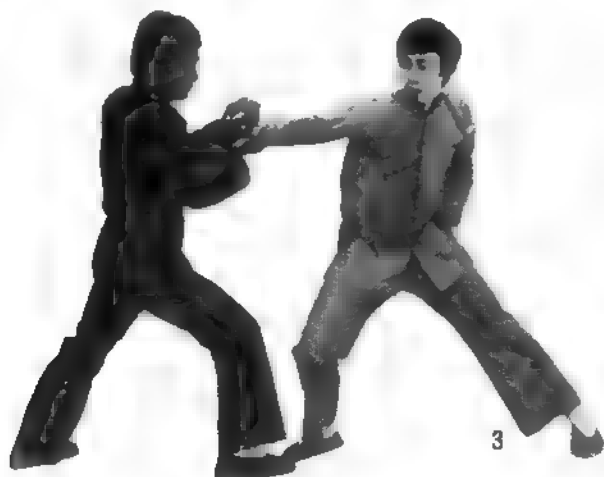


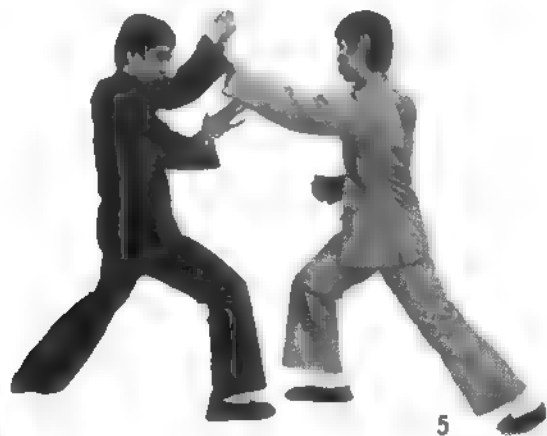


10 從措捶到軋捶

用右手擋住對方揮過來的右拳，左手準備使用措捶法，而對方的左膝蓋彎曲，身體放低，想用手指戳自己的眼睛。

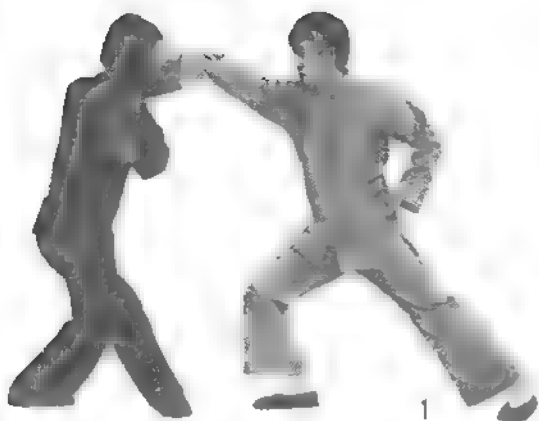
趕快從下方用右手抓住對方的左手，用左手握緊對方的手指，並使手指後仰，用以抵抗對方的攻擊。





11 從揪腿到扁樁腿

用右手擋住對方揮來的右拳，再利用左揪腿掃對方的右腳，如果對方舉起右膝躲避揪腿，並且伸出右腳，對著自己的左膝蓋踢下時，趕快舉起左脚閃避，然後，立刻踢對方的側腹。



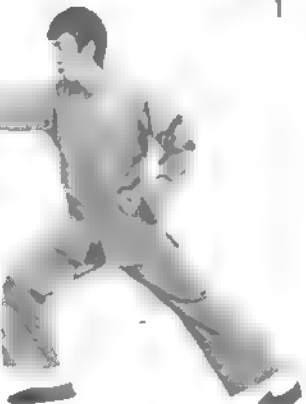


12 從揪腿到掛腿

用右手擋住對方打來的右拳，再用左揪腿掃對方的右腳，如對方舉右腳躲避揪腿，立刻彎曲左膝，用右手舉起對方的右腿，左手附着在對方的胸部，左腳跨出，把對方推倒在後方。



1



2



3



6



4



5

13 從揪腿到蹬塌

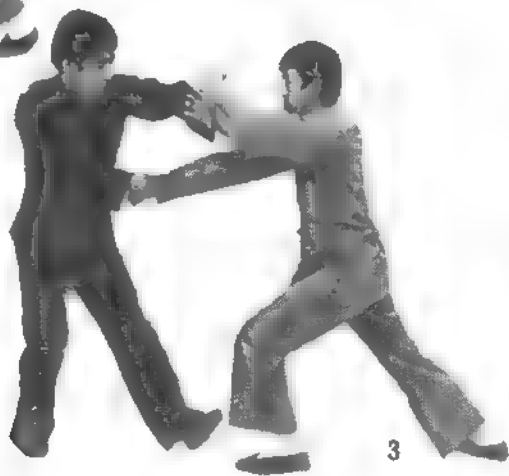
用右手擋住對方打來的右拳，用左揪腿掃對方的右腳，如果對方右腳後退，立刻跳到對方面前，用腳勾住對方的腳，再用左手抓住對方的喉嚨，把他推倒。



1



2

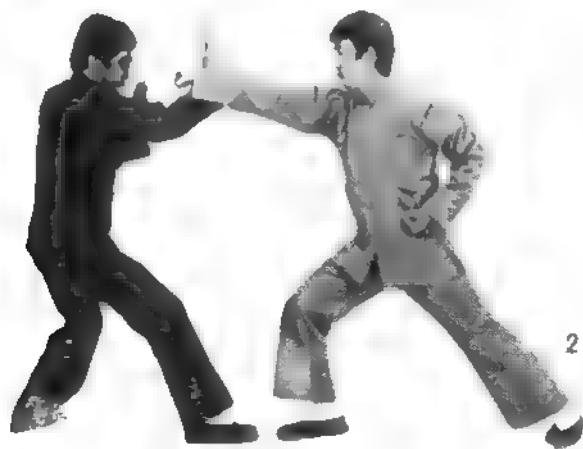


3



14 從跨虎翻車捶到送拐肘

用右手撥開對方打過來的右拳，左脚前進，左拳用翻車捶撞對方的下顎，如果對方利用左手撥開翻車捶的攻擊時。趕快跨出左脚，同時，左肘彎曲，向對方打過去。





15 從跨虎翻車捶到左統捶

用右手彈起對方揮過來的右拳、左腳前進，用左拳的翻車捶法，打對方的下顎。如果對方用左手抵擋，而右腳後退一步躲開時。

立刻向前，用左脚側（橫踢）踢對方的側腹。

若是對方用左手擋住左脚時，左腳縮回，改用右拳撞對方的太陽穴或下顎。





16 從跨虎翻車捶到低牽捶

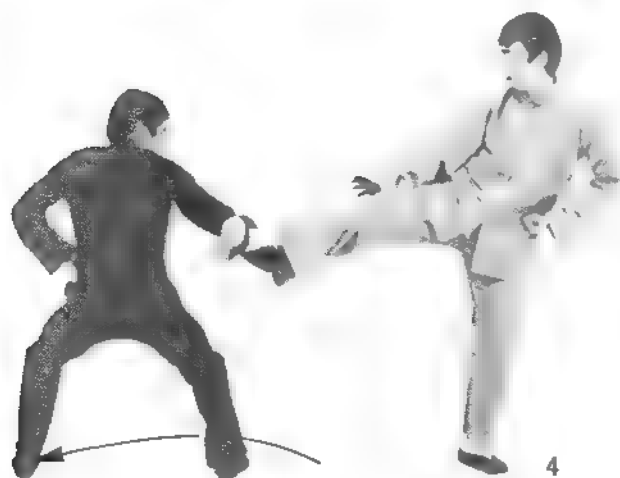
用右掌把對方撞來的右拳往上彈起，用左翻車捶法撞對方的下顎，如果對方的右手從下方揮繞著，擋住翻車捶的攻擊，而立刻用右腳踢過來時，左腳退後，右手扭轉，從外側擋住對方的右腳，把對方朝後面推倒。

（參考） 對方如果用左腳踢過來時，也能使用相同的動作。





5

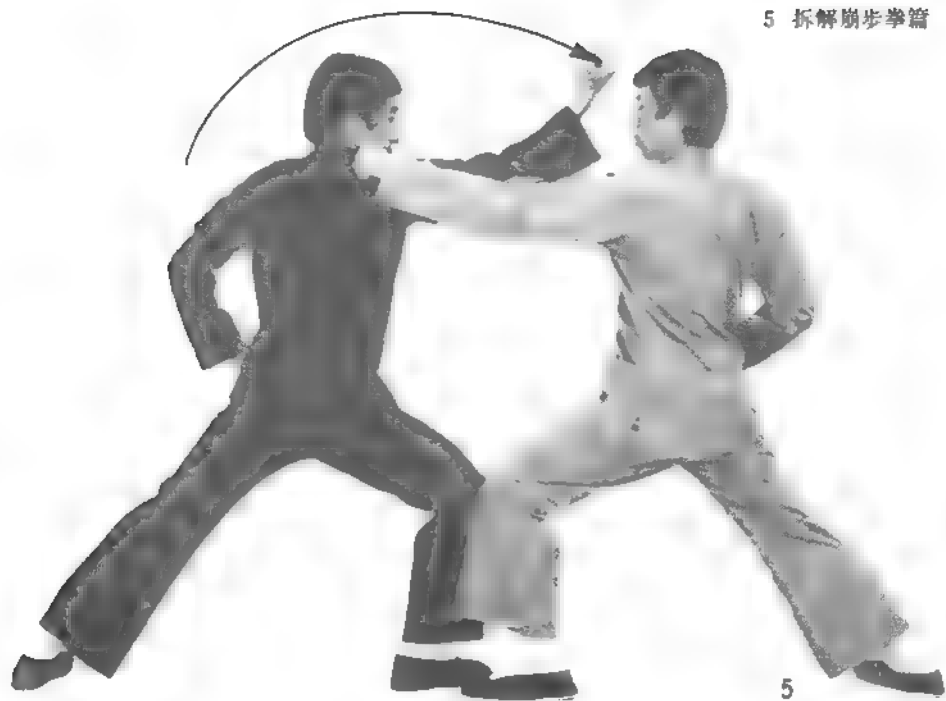


4

17 從後掃腿到崩捶

配合對方撞右拳的動作，使用後掃腿掃對方的右腳，如果對方的右腳快速地後退，躲避後掃腿，而立刻用左拳反擊時。要趕快起身。使用右崩捶或從對方左拳的內側，打對方的臉部。







18 從前掃腿到剪腿

配合對方揮過來的右拳，使用前掃腿掃對方的右腳，如對方的腳非常有力不會倒下去時，左腳不要離開對方的腳，把右腳高舉，附着對方的上半身，利用槓桿原理，夾住對方的身體，使對方倒下來。



螳螂拳名師的金玉良言

—— 六合螳螂門·張詳三先生 ——

基礎的重要性

拳法有很多門派，也有各種不同的技法。雖然，現代的人們，學習了很多技法，但多半不了解其原理，原則，而且，還經常錯用了各種應用變化的方法。

中國的文字，何止千萬之多，但是，書法的基本是「永字八法」，拳術的練習，也是相同的道理。

纏 絲

不論攻擊或防守，都使用粘黏連隨（貼在對方的手上）的技法，隨機應變，這就是纏絲的功夫。纏絲可說是拳法的靈魂。

拳法如果沒有纏絲，則會失去其作用；若有纏絲，就能陰陽轉換（隨機應變），否則身手不靈，失去粘黏連隨的妙處而無法制服對方，所以，纏絲是拳法的靈魂。

正確地體會形勢

學習拳法時，要先練習形勢，再演練技法；每一個動作都要符合拳理，專心地練習。

練習比理論還重要，要反覆地練習，仔細地體會真理。否則，雖然學得了很多拳套（形），却形勢不正、真理不明、心不應手、手不應心等，都不能算是拳法，這就是所謂的「形不正則法不存」。

6 擒拿術篇



解說・擒拿術

擒拿術的「擒」，就是「抓著」的意思，也可說是「拿」。

但是，不只是把對方的關節扭曲或倒拿而已，而是由反筋（傷筋）、背骨（傷骨）、節膜（傷肌肉或器官的皮膚）、截脉（斷脈）、按穴、閉穴（刺激穴道或使對方斷氣）等技術所構成的，而且，還包括錯骨法，這是一種使關節脫臼，或用點穴法刺激經穴（要害、穴道），使人半身不遂，導致死亡的危險性武術。

擒拿術流傳的時期已不可考，但在明朝的嘉靖年間（一五二二～一五六六），唐順之所著的『武編』一書中，已出現了「三十六合鎖」的名稱；後來，在隆慶二年（一五六八），鄭若曾所著的『江南經略』，也出現了「三十六拿法、三十六解法、七十二解法」等的名稱；萬曆十二年（一五八四）戚繼光的『紀效新書』中，也出現了「三十六合鎖、鷹爪王之拿」的名稱。

後來，擒拿法是以「七十二把神拿」、「分筋術」、「搓骨法」等名稱流傳於民間，可能多少有些差異，但却也包含在各門派的拳法之中。燕青門的燕青手、鷹爪門的鷹爪手、螳螂門的螳螂手等，都是利用擒拿術的技法，而陳家太極拳，本來也是以「金剛十八擊法」為名稱的擒拿術。

現代的擒拿術，依照繼承者的練法或技法，而各有差異，本篇要介紹的是山東省名師——韓慶堂先生所流傳來的。韓先生是第二次大戰前，以最優異的成績畢業於中華民國南京國立中央學術專門學校，政府遷台以後，曾擔任憲兵隊和警察學校的武術教官。一九七一年筆者和在淡江大學國術研究社的諸君，曾在台南山區的寺廟，一起研究過擒拿術。

韓先生傳授的擒拿術技法，可分為正手、反手、破手等階段，各有三十六種技法。

正手

擒拿術的基本技術就是練習擒拿，然後，才逐漸學習奧妙的高級技法。

當然，熟練正手技法，在實戰上能佔上風，其目的是經由正手的練習，而體會技法的原理；同時，培養身體正確的動作、關節的柔軟和強韌之抵抗力、攻擊力等。

反手

反手是對正手的反擊技法，也就是當對方使用正手技法攻擊時，要利用此種技法躲避反擊。

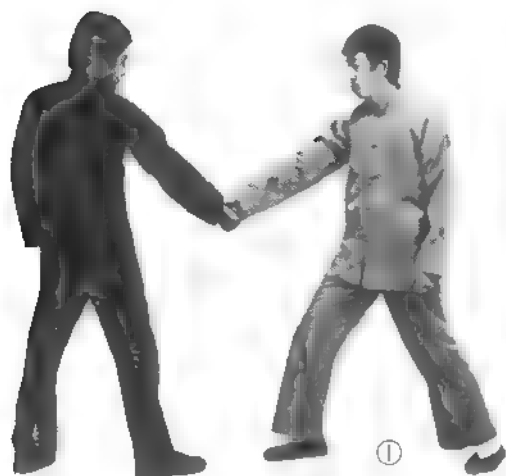
破手

破手是瞬間性的巧妙技法。以快速的動作，令對方昏倒或關節脫臼，這是一種危險技法，一般認為是極密不外傳的。破手不能使用於反擊時，也不能利用將計就計的技法。

以上的練習階段中，正手大概分為叫（戳眼）、解（解開被抓住之手）、閉（用反手技法）、絕（解決）等。

本來，擒拿術的技法各有巧妙的口訣，不但不容易用圖片解說，且不小心運用的話，就會發生危險，包含的措捶、黏肘、疊肘、雙韌手等，在實戰上有效的擒拿術。

1 手腕被抓住時(一)



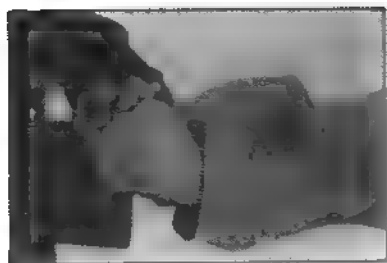
1) 對方用右手抓住自己的右手時。

2) 3) 把對方抓住的手，轉動舉高。

3) 4) 身體向右轉、左腳踏出一步、用右掌的小天星（小指側的下方部份），好像要砍對方的手腕似的壓迫對方，然後用手抓住對方的手。

5) 壓迫對方的右手腕、右手的指尖勾住對方的手背部，好像要拉近般地制壓。





2 手腕被抓住時(二)

1. 和 1 的情形不同。如果對方用左手抓住自己的右手腕時。

②用左手抓住對方的左手

3. 把對方的手扭轉、跨出右腳，用右肘壓住對方的左肘。

4. 同時右肘用力磨擦對方手的皮膚神經制壓。





3 被抓住胸襟時(一)



①對方用右手抓住胸襟時。

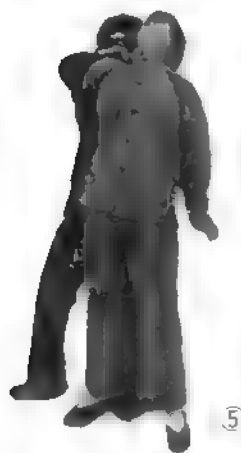
②用右手從上方抓住對方的右手，再用左手把對方的右手翻過來。

③左脚踏出去，再用右手壓迫對方的右手。

④使對方的膝蓋着地時，仍不可放鬆，繼續扭轉對方的右手。

⑤右手的指尖（食指和中指），像要勾住肩膀下方的要害似的，把對方的身體揪起來。





4 被抓住胸襟時(二)

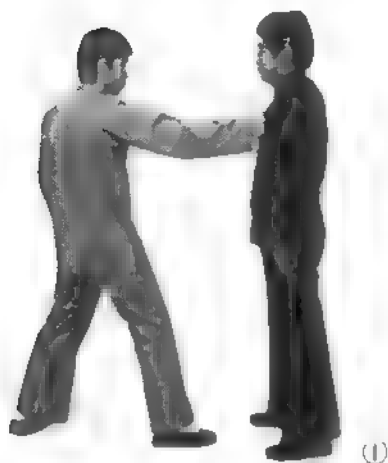


- 1 對方用右手抓住胸襟時。
- 2 用雙手從下方抓住對方的手、右腳後退，雙手的拇指緊緊地抓住對方的手臂。
- 3 對方想縮回右手時，立刻踏出左腳，用雙手把對方的手固定在自己胸前，朝左側扭倒。
- 5 用雙手繼續制服對方的右手，再用右膝蓋壓住對方的腋下。





5 抓住胸襟推過來時



1) 對方用右手抓住胸襟推過來時。

2) 用雙手從下方抓住對方的手。

3) 左腳向後方跨出一大步，把對方扭倒。

4) 右手不可放鬆，右膝放在對方的腋部上制服對方。



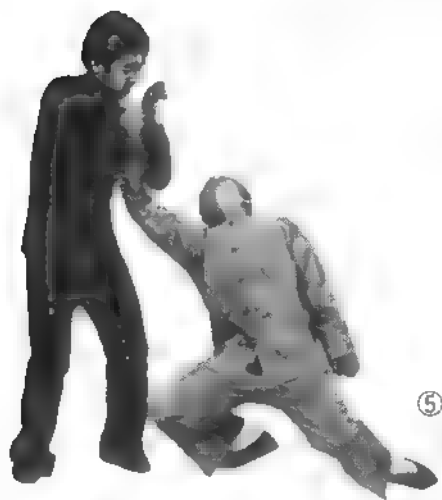


6 被抓住肩膀時(一)



- 1) 對方用右手抓住左肩時。
- 2) 用右手由上方壓住對方的右手。
- 3) 身體向右方轉動，彎曲左肘。
- 4 5 左肘壓住對方的右手，扭轉並用力磨擦對方的皮膚。



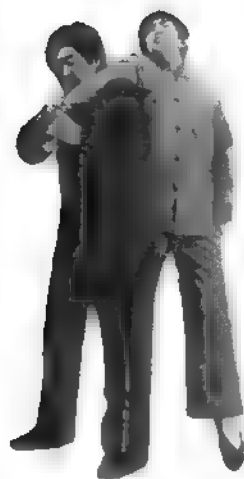


7 被抓住肩膀時(二)



- ①對方用右手抓住右肩時。
- 2 用左手從上方壓住對方的手。
- 3 然後，用右手從下方抓住對方的右手腕、左脚朝左跨到對方的前方，扭轉對方的右手並翻過手來。
- 4 身體放低，將對方的左肘放在自己的左肩上。
- 5 伸直膝蓋，提高身體的姿勢，拌對方的右肘。





⑤



④



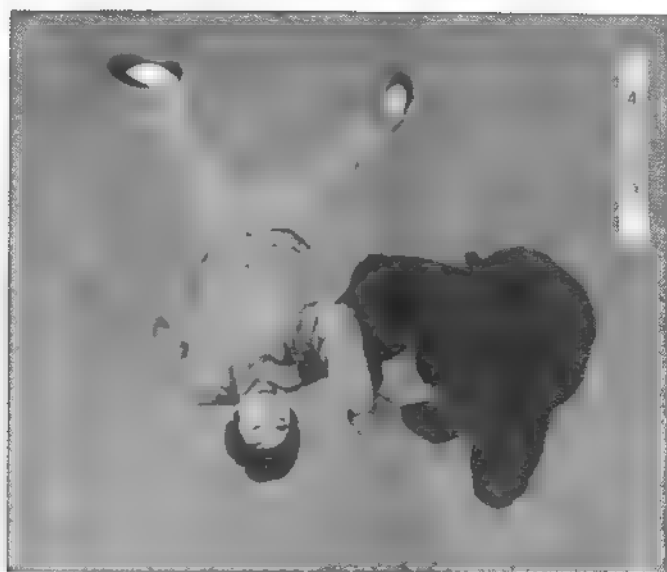
③

8 對方用拳頭打過來時



- 1 對方用右拳打過來時。要用左手抵擋，再用右拳攻擊對方的腋下。
- 2 同時把右手翻過來，從對方的後面勾住手腕。
- 3 用雙手使對方的右手固定不能掙扎。
- 4 利用右上臂和左手，以「槓桿原理」制服對方的右手，然後，右手掐對方的下顎，再用右掌用力地把對方朝後面制服。



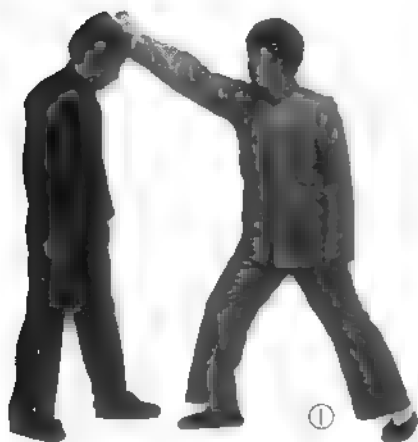


④



⑤

9 被抓住頭髮時



1) 對方的右手從前方抓住頭髮時

。

2) 用雙手抓住對方抓頭髮的右手

。

3 左腳大步地跨到前面，扭轉對方的右手推過去。

4 用雙手把對方的右手扭動不可放鬆，左腳用力踩倒在地上的對方之右拳。

5) ⑥用左腳踩對方的肩部，扭轉對方的右手，用膝蓋制服其手腕。



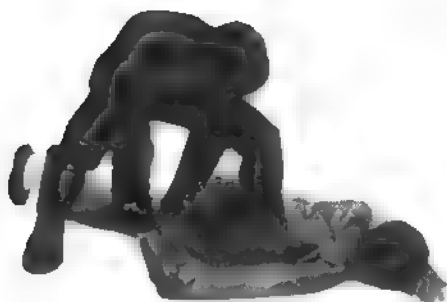
2



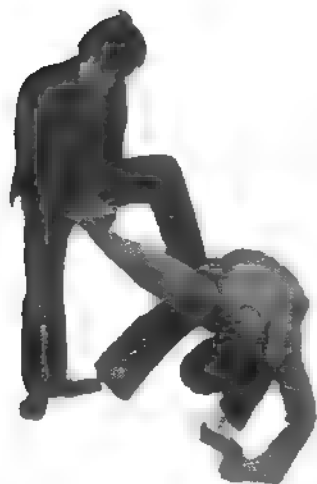
3



⑥

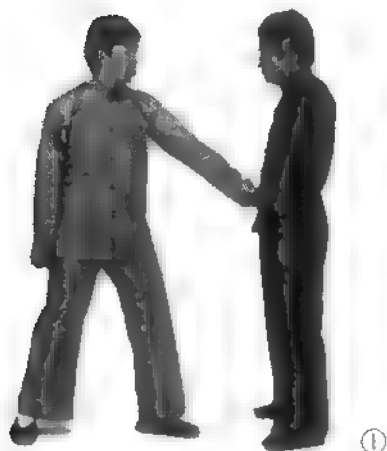


⑤

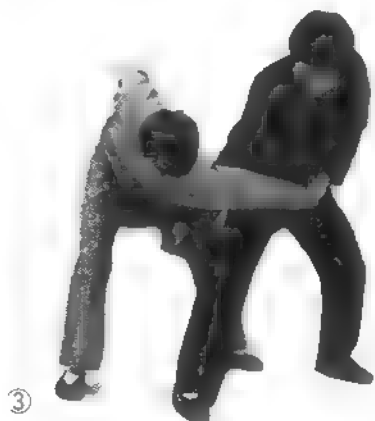


④

10 被抓住腰帶時



- 1 對方用左手抓住腰帶時。
- 2 身體轉向左方，用左手抓住對方的左手，右手從後面插入對方的左腋下。
- 3 右腳踏到前面，用右手壓住對方的左肘。
- 4 右腳再前進，用力壓對方的左手，使其倒下。
- 5 雙手快速地扭曲對方的左手。
- 6 用左腳踩對方的左上臂，把對方的左手，勾在左膝下制服。





⑥

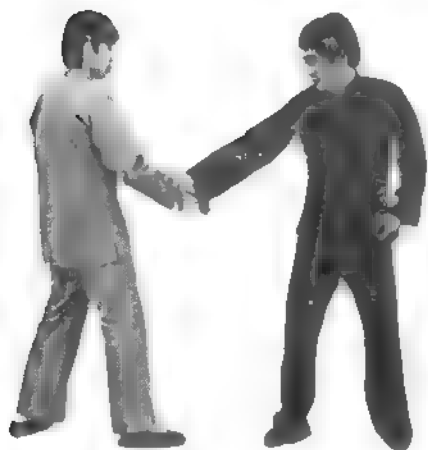


⑤



4

11 對第一式的還手



(在此要介紹第一式中，手腕被抓時，對方使用反技的方法)。

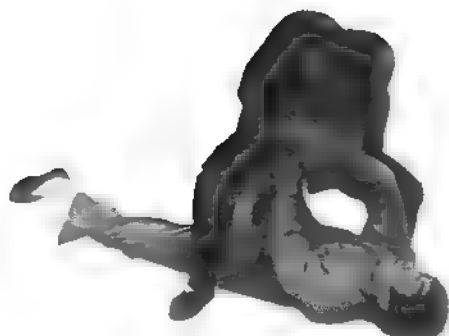
- 1 用右手抓住對方的右手腕。
- 2 對方如果使用擒拿技法時。
- 3 左腳大步地踏出到對方的左腳外側。
- 4 左手從下方插入右手的外側。
- 5 從上方抱住被抓的右手、左腳大步地跨出去。
- 6 將對方向下壓倒。



②



③



⑥



⑤



4

12 對方攻擊時(一)

1 對方用右拳打過來時。

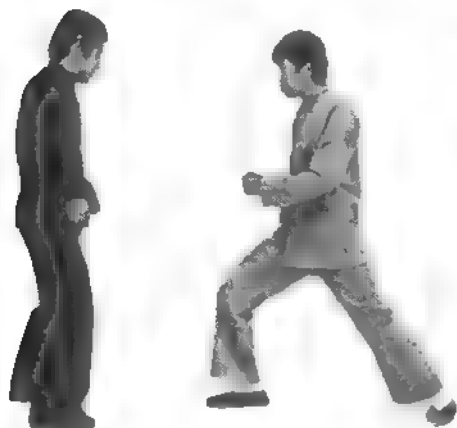
2 身體朝右方扭轉躲避，用右掌擋住對方的右拳，左手壓在對方的右肘上。

3 再用右掌推對方的右手。

(注意) 此種技法，要讓對方的手伸直，並且注意轉身的適當時機，當對方揮過來時，要趕快踏出腳以便躲避。



13 對方攻擊時(二)



1) 對方用右拳打過來時。

2) 身體轉到右方，用雙手夾住對方打過來的右手。

3) 立刻踏出左腳，用雙手揮對方的右肘。

①



②



③

14 對方攻擊時(三)

①對方的右拳打過來時。

②身體轉到右方，用右手抵擋，抓住對方的手腕並拉直。

③左腳用力踏出，用左手壓住對方拉直的右肘，並掃對方的肘部。



15 手腕被抓住時

- ① 對方用右手抓住左腕時。
- ② 左脚稍微踏出，舉起被抓住的左手。
- ③ 然後，再跨出左脚，用肘部撞對方的身體。



16 雙手被壓住時

①對方用雙手從上方壓住自己的雙手時。

②右脚踏出，雙手舉起。

③再跨出右脚，用手肘打對方的身體。



17 對方從後面抱住自己時



①對方從後面用雙手抱住自己時。

②身體快速地扭轉，左肩舉起，右肩放低，同時，用右肘壓住對方的腹部。

③立刻把右手翻轉過來，用拳頭打對方的臉部（崩捶）。

（注意）在②中，身體轉向時，分開左、右肘，雙肩傾斜，以便讓對方的雙手滑動。





松田隆智

自幼學習空手道和日本古代名派的武術；後經由蘇昱彰老師（秘門螳螂拳）的引薦，向劉雲樵老師（八極拳、八卦掌）、徐紀老師（陳家太極拳）學習國術，同時鑽研武術的技法、出處，並加以發揚光大。

主要的著作有「中國武術」、「圖說·中國武術史」、「陳家太極拳入門」、「少林拳入門」、「秘門螳螂拳入門」、「實戰中國拳法」等書。